"المشكلات الصحية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية لطالبات المرحلة الثانوية"

أ.م.د آمال زكى محمود*

مقدمة البحث

تتصدر الطاقة البشرية أولوية الاهتمام في المجتمعات ، خاصة قطاع الشباب لما لهذه الفئة من الإمكانات والاستعدادات التي تؤهلهم للمشاركة في عملية تطوير المجتمع ، فالشباب هو عماد الوطن وعدته وعتاده وحاضرة ومستقبلة ، فالشباب ثروة غالية يجب تركيز الجهود من اجل رعايتها وتنميتها والمحافظة عليها وأرشادها والاستفادة منها.(١٥:٢٠)

إن مشكلات الشباب تعد ظاهرة عالمية تعانى منها المجتمعات البشرية ، كما إنها تشكل مصدر قلق لدى المسئولين ومصدر اهتمام للباحثين ، فكثيراً ما نجد هموماً مشتركة بين الشباب وأن اختلفت طرق تربيتهم وانتماءاتهم فغالبا ما تكون تلك المشاكل نابعة من المرحلة ذاتها فإذا ما فهمنا طبيعة تلك المرحلة وظروفها فأننا بذلك نستطيع أن نجنب شبابنا الكثير من المشكلات التي تعترضهم.(١٢٥:١٠)

وطالبات المرحلة الثانوية يتراوح أعمارهن ما بين (١٤:١٨) سنة وهى مرحلة من مراحل النمو التى تتميز بأنها فترة توتر وشده تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية والقلق ومشكلات صعوبة التوافق.

كما أن من أهم ملامح تلك المرحلة أنها مرحلة انتقال حرجة تبدأ بالبلوغ الجنسي الذي يصاحبة تغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية ونمو للمهارات الحركية وينمو الذكاء وتتمايز القدرات العقلية وتنمو الانفعالات وتتصف بالعنف والتذبذب والتناقض والقوة والحماس والحساسية ألي أن تصل ألي الاستقلال والاستقرار والنضج الانفعالي وتختلف مشكلات الفتيات من واحدة لأخرى وتختلف عند الفتاة الواحدة من موقف لأخر فنادراً ما تمر مرحلة الشباب دون التعرض لبعض المشكلات.(٢٣:٢٢)

وهناك العديد من المشكلات التى تتعرض لها الفتيات فى هذه المرحلة ومن أهم هذه المشكلات تلك التى تتعلق بالناحية الصحية لهن حيث أن عدم كفاية الرعاية الصحية ووجود بعض مظاهر النمو المنحرف عن معايير النمو بالزيادة أو النقصان كالسمنه المفرطة ، النحافة، حب الشباب، وغيرها من المشكلات الصحية التى يكثر انتشارها في هذه المرحلة تؤثر على الصحة النفسية للتلميذات وبالتالي على تكوين شخصيتهن في هذه المرحلة الحرجة.(٣٧:٢٦)

وممارسة النشاط الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو بغرض التدريب للوصول ألي المستويات الرياضية العالية تعتبر طريقا سليما نحو تحقق الصحة ، حيث انه من خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفتاة النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية ، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن هناك فرصا كثيرة لتحقيق هذا المفهوم.(٢٢٤:٢١)

حيث يحقق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة خاصة فعندما تتعلم الفتاة مهارة جديده في أي لعبه من الألعاب ، أو تفوز فى المباريات تشعر بقيمتها وكيانها ويعوضها ذلك عن مظاهر الفشل في الحياة العامة مما يساعدها على الاتزان النفسي والاستقرار الوجداني.

كما أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدى ألي تحسين عمل وكفاءة أجهزه الجسم المختلفة "دوري – تنفسي – عضلي – عصبي"(٢٥:١٦) .

وممارسة النشاط الرياضي تتيح زيادة فرصة زيادة المعارف والمعلومات نتيجة التصرف والتفكير فى مواقف اللعب المختلفة والإلمام بقواعد وقوانين الألعاب وهذا يحسن من اللياقة العقلية ، كما

---

*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

انهـا تسـاعد علـى اكتساب خبرات وأنماط سلوكية حميدة والتمسك بالعادات الحسنه ، ونمو العلاقات الاجتماعية والعلاقات الشخصية الطيبة، وهذه كلها تسهم في تحسين الناحية الاجتماعية للفتاة(٤:٤٨)

وفى المرحلة الثانوية تتوافر الكثير من اوجه النشاط الرياضي ما بين النشاط الخارجي والنشاط الداخلي وحصص التربية الرياضية داخل الجدول الدراسي وكل من هذه الأنشطة يسعى إلي هدف واحد وهـو تحقيق النمو البدني والعقلي والنفسي للطالبات مما يساهم في معالجة العديد من المشكلات الصحية للطالبات.حيث أن النشاط الداخلي بالمدرسة يمثل تلك الممارسات الرياضية الاختيارية المنظمة والهادفة والتـي تطبق في غير أوقات الحصة المدرسية ويشترك فيها تلميذات المدرسة الواحدة سواء بمفردهم أو بالاشـتراك مـع هيئة التدريس بالمدرسة أو أولياء الأمور بهدف أتاحه الفرصة لكل تلميذة في المدرسة لتنميـة مهارتهـا الـتى اكتسبتها في درس التربية الرياضية، واستغلال وقت الفراغ بطريقه مثمره ، واكتسـاب التلميـذة الانـتماء للمجموعة، كما تهدف ألي اكتساب التلميذات الروح الرياضية والشخصية الاسـتقلالية والقـيادة والتعاون مع زميلاتها وذلك عن طريق منافسات في الألعاب الجماعية والفردية واللياقة البدنية(٢٨:٢٤٣)

بينما يختلف مفهوم الأنشطة الرياضية الخارجية بالمدرسة من فرد لآخر ومن دوله لأخرى ففي اغلـب الدول الغربية يعرفونها بأنها أنشطة اختيارية من حق اكبر عدد من التلميذات "أي كان مستواهم الرياضـي" في ممارستها بعد انتهاء اليوم المدرسي إما داخل المدرسة أو خارجها لشغل أوقات فراغهم بنشـاط نافع بهدف اتساع قاعدة مزاولة الرياضة وتحقيق النمو البدني والصحي والعقلي للتلاميذ،أما في جمهورية العربية فجرى العرف على استخدام مفهوم النشاط الخارجي على انه المنافسات الرياضية بين المدرسـة كوحـدة والمـدارس الأخرى ويشترك فيها التلاميذ الموهوبين والممتازين رياضيا فقط ،فهي أنشـطة تنافسـية تتـبارى وتتنافس فيها المدرسة مع مدارس أخرى من نفس السن وغالباً نفس الجنس وتجرى المنافسات وفق قواعد وشروط محددة سلفاً من قبل وزارة التربية والتعليم (٢٨:٢٣٧)

أمـا حصة التربية الرياضية بالمدرسة فهي الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة فهي محـدودة زمنـياً تبعاً لقانون المدرسة وهى في الغالب ٤٥ دقيقه كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهى المنهاج الذي تؤدى فيه الحصة وظيفة هامة حيث أن الهدف الأساسي لحصة التربية الرياضية هو "رفع القـدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية مثل القوه والتحمل والرشاقة والمـرونة ،وتنمـية المهـارات الأساسـية مثل الجري والوثب والرمى والتسلق ...الخ وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل العاب القوى والجمباز والتمرينات والألعاب.

مشكلة البحث

تكمـن أهمية هذا البحث في انه يوجد العديد من المشكلات الصحية التى تواجه طالبات المرحلة الـثانوية ممـا يؤثر على حالتهم الصحية بالسلب كما أن ترك هذه المشكلات دون دراسة واعيه سوف يجعلهـا تـزداد تضخما وتصميم وبناء قائمة للمشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية سوف يتناول مجـالات مختلفة للصحة كما وردت في تعريف منظمة الصحة العالمية (بدنياً – نفسيا-اجتماعيا) وذلك بهـدف الـتعرف على هذه المشكلات ومدى حدتها كما انه يساعد في معرفة دور ممارسة اوجه النشاط الرياضـي المدرسي المختلفة (خارجي – داخلي – حصة التربية الرياضية)في الحد من تلك المشكلات التى تعانى منها الفتيات في هذه المرحلة السنية الحرجة ووضعها أمام المسئولين لمحاولة إيجاد الحلول لتلك المشكلات الصحية لتخفيف حدتها وذلك من خلال التشجيع على مزاولة الأنشطة الرياضية وتوسيع قاعدة الاشتراك في النشاط الخارجي-النشاط الداخلي) التابع للإدارة التعليمية والمحافظة

أهمية البحث والحاجة إليه:-

في حدود علم الباحثة لا توجد دراسة للمشاكل الصحية لهذه الفئة من الطالبات إلا دراسة واحدة باللغـة العربية وهى دراسة نادية رشاد(١٩٨٢)وقد اتجهت ألي دراسة المشكلات الصحية الجسمية فقط مما يعنى أن الدراسة قد تبنت مفهوم ان الصحة هي الصحة البدنية وما تشتمل عليه من أعراض مرضية فقط مثل اضطرابات الجهاز التنفسي – النظر ، القلب، ضغط الدم ... الخ

وقــد اســتعانت الباحــثة في دراستها بالكشف الطبي وذلك لمعرفة مدى التطابق بين ما سجلة المــراهقون وبين ملاحظة الأطباء من خلال الاختبارات الطبية ، كما يلاحظ في دراسات كل من ديفيد ومــاريون ١٩٩٥ بأسـكوتلاندا أن معظم المشكلات الصحية التى يعانى منها المراهقون تنحصر حول التدخين وتعاطى الخمور والمواد المخدرة والصلات الجنسية والادويه المنومة والإيدز والانتحار أما في واشــنطن بأمــريكا فقد أشار كل من انسبرش وأيريك ١٩٩٣م أن أهم المشكلات الصحية للمراهقين قد تركزت في مشكلة التدخين والعلاقات الجنسية والوجبة الغذائية الصحية والمحافظة على الوزن والنشاط العضــلي والتدريبات الرياضية والإيدز غير أن الباحثة ترى انه بالرغم من تشابه مشكلات الشباب إلى حــد مــا فــي كثير من بلدان العالم ألا أن مجتمعاتنا العربية الإسلامية لابد وأن لها مشكلاتها الصحية الخاصة بها لذا رأت الباحثة الحاجة ماسة إلى البحث في المشكلات الصحية من منظور أن الصحة هي اكــتمال جوانب الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية وليست فقط الخلو من المرض والعاهات وأيضا من منظور أن لكل مجتمع عاداته وتقاليده ومعتقداته التى تتحكم في سلوك افرادة، فما يتناسب مع المجتمعات الغربية المنفتحة لا يتناسب مع مجتمعنا الإسلامي.

كمــا أجريــت العديد من الدراسات لدراسة مشكلات المتفوقين رياضيا نفسيا واجتماعيا وصحيا وتدريبيا كدراسة رقم (١٢)،(١٣)،(٢٤)كما أجريت دراسات تحليلية لمشكلات طلاب الجامعات المصرية لاعبي الرياضات الفردية والجماعية (٨) وغيرها من الدراسات ألا انه في حدود علم الباحثة لم تجرى دراسة للمشكلات الصحية لتلميذات المرحلة الثانوية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وخارجها من منظور الصحة المتكامل (بدنيا-نفسيا-اجتماعيا) مما دعا الباحثة إلى طرق هذا الموضوع الحيوي لأن ترك هذه المشكلات دون دراسة واعيه سوف يجعلها تزداد تضخما فوضع قائمة بالمشكلات الصــحية لطالبات المدارس الثانوية يساعد مستقبلا في التعرف على استمرار وجود هذه المشكلات من عدمه.

كمــا أن معــرفة العلاقة بين ممارسة الطالبات للنشاط الخارجي والنشاط الداخلي بالإضافة إلى حصـــة التربـــية الرياضية وبين المشكلات الصحية لهولاء الفتيات من شأنه أن يلقى الضوء على أهمية اشتراك الطالبات في مثل هذه الأنشطة بما يقلل من فرصة تعرضهم للمشكلات الصحية.

أهداف البحث:

١- إعداد قائمة للمشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية بمحافظه القاهرة
٢- التعرف على المشكلات الصحية الأكثر شيوعا لدى طالبات المرحلة الثانوية (عينه البحث)
٣- الــتعرف على الفروق بين الطالبات المشتركات في (النشاط الخارجي - النشاط الداخلي - غير المشتركات في أي من النشاط الخارجي أو الداخلي) في المشكلات الصحية.

تساؤلات البحث

١- ماهى المشكلات الصحية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة ؟
٢- ماهى المشكلات الأكثر شيوعا لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة.
٣- هل توجد فروق داله إحصائيا بين الطالبات الممارسات لكل من (النشاط الخارجي - النشــاط الداخلــي وغــير الممارسات لأي من النشاط الخارجي أو الداخلي) في المشكلات الصحية قيد البحث.

مصطلحات البحث

تتبنى الباحثة المصطلحات الإجرائية التالية:-

١-المشكلة

هــي حالــة تظهر في فترة ما من حياة الإنسان وتؤدى ألي عدم التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه فإذا ما انتهت وحلت أدي ذلك إلي شعوره بالسعادة مما يساعده على التكيف مع نفسه ومع المجتمع.

٢-المشكلات الصحية

يقصـــد بها في هذا البحث مجموع المشكلات البدنية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر على صحة الفرد.

٣-المشكلة النفسية

هـــي حالة من عدم توافق الفرد مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها مما يؤدى ألي عدم احساسة بالسعادة وتقل الاستفادة من إمكاناته وقدراته إلي أقصى حد ممكن.

٤-المشكلة الاجتماعية

هـــي حالـــه عـــدم توافق الفرد مع الأفراد المحيطين به مما يؤدى به إلي عدم تكيف الفرد مع المجتمع المحيط به

٥-المشكلة البدنية

هي وجود خلل في عضو أو اكثر من جسم الإنسان يؤثر على القيام بوظيفته على اكمل وجه مما يترتب عليه ظهور أعراض مرضية تؤثر على كفاءة الفرد وحيويته.

٦-المشكلة البيئية

هـــي حاله تنشأ نتيجة لعدم توافر الشروط البيئية السليمة في (المنزل- المدرسة – الشارع) في واحد أو اكثر من عناصر البيئة المحيطة (الماء-الهواء-النبات-التربة) مما يضر بصحة الفرد.

٧-المشكلة الجنسية

هي الحالة التي تنشأ نتيجة لوجود خلل في النمو والنضج الجنسي سواء بالزيادة أو النقصان عن المعدل الطبيعي مما يترتب عليه ظهور أعراض غير مرغوب منها تؤثر على علاقة كل جنس بالجنس الآخر.

٨-المشكلة العقلية

هي الحالة التي تنشأ نتيجة لوجود خلل في واحد أو اكثر من العمليات العقلية كالإدراك ، التذكر ، التخـــيل ، الانتـــباه ، التركيز وما يترتب على ذلك من عدم كفاءة القيام بالواجبات والأعمال الملقاة على الفرد.

٩-المشكلة الغذائية

هي حاله تنشأ نتيجة لعدم توازن الغذاء المتناول للفرد مع احتياجاته وفقاً للسن والمجهود والجنس مما يترتب عليها ظهور أعراض مرضية تؤثر على كفاءة الفرد وحيويته .

النشاط الداخلي

هـــي تلك الممارسات الرياضية الاختيارية المنظمة والهادفة والتي تطبق في غير أوقات الحصة المدرســـية ويشترك فيها تلاميذ المدرسة الواحدة سواء بمفردهم أو بالاشتراك مع هيئة التدريس بالمدرسة أو أولياء الأمور.(٢٨:٢٣٧)

النشاط الخارجي

هـــي أنـــواع مـــتعددة مـــن الممارسات الرياضية الاختيارية المنظمة والهادفة التي تطبق داخل المدرســـة أو خارجها ويشترك فيها تلاميذ المدرسة مع تلاميذ المدارس الأخرى من نفس السن والجنس وهى تختص بالتلاميذ الممتازين في الأنشطة الرياضية المختلفة سواء فردية أو جماعية وتجرى المنافسات وفق قواعد وشروط محددة سلفاً من قبل وزارة التربية والتعليم (٢٨:٢٤٠)

حصة التربية الرياضية

هي الشكل الأساسي لمزاوله الرياضة في المدرسة وتتميز بأنها محددة زمنياً تبعا لقانون المدرسة وهـــي في الغالب ٤٥ دقيقة .كما أنها جزء من وحدة متكاملة هي المنهاج الذي تؤدى فيه الحصة وظيفة هامة وتهدف ألي رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام.(٢٨:٦٤)

الدراسات المرتبطة:-

دراسة قام بها Devine, Marion1995 بأسكوتلاندا بعنوان "المشكلات الصحية لطلاب المـدارس فـي المراحل المختلفة"وقد أجرى الاستفتاء على كل من تلاميذ المدارس الابتدائية والإعداديـة والـثانوية وقد كانت أهم نتائج الدراسة ان التغذية الصحية والصحة النفسية من الأولويـات الرئيسـية للتلاميذ الصغار وقد ذكر كل من الأباء والتلاميذ أهمية التوعية الطبية لهـذه المجموعة ولكن التلاميذ فقط هم الذين ضموا التدخين كشيء أساسي أما بالنسبة لتلاميذ المـرحلة الإعداديـة فقـد اتفقت كل المجموعات على إن الدراسة للعقاقير والتعليم الجنسي وفـيروس الإيدز تقع على رأس قائمة اهتمامات اكثر من نصف الطلاب أما بالنسبة للتوعية الطبـية والتعلـيم الجنسي والكحوليات جاءت على رأس قائمة الاهتمامات لأكثر من نصف الطلاب في المرحلة الثانوية.

ولقـد استقصى هذا البحث أيضا أراء المختصين بالصحة حول مشاكل مناطقهم المحلية واستقصـى أراء الأباء عن من يكون المسئول عن التعليم الصحي وقد أوضح البحث أن من وجـه نظـر الطـلاب يوجد شك إن كانت الموضوعات التي تحتل الأولوية لديهم تناقش في المنزل أو في المدرسة.(٢٩)

أجـرى كـل مـن Eins pruch,Eric-L,Pollard,James 1993 بواشـنطن بعنوان "المشـكلات الصـحية للمراهقين" وقد أجريت الدراسة على ١٤٤مدرسة وتضمنت الدراسة اسـتطلاع رأى ٥٤٦٣طالـبا فـي مدارس عامة وبدأت الدراسة منذ عام ١٩٨٨-١٩٩٠ واسـتمرت حتى عام ١٩٩٢وكانت أهم المشكلات هي مشكلة المواد المخدرة المستخدمة بين طلاب المدارس العامة ولم تعرف هذه المشكلة في المراكز الحضرية ولا في طلاب الكليات وطـلاب المدارس العالية . ثم تلي ذلك مشكلة التدخين ثم الصلات الجنسية وتعاطي الكحول والأدويـة المنومة والوجبة الغذائية الصحية والمحافظة على الوزن والنشاط العضلي والبدني والتدريـبات والإيـدز والانـتحار وقد كان من أهم أهداف الدراسة الحصول على المحاور الرئيسية والضرورية الهامة لتخطيط برامج الصحة في المدارس الثانوية.(٣٠)

قـام محمد محمد الحماحمى ، سهير مُصطفى المهندس ١٩٨٨"بدراسة تحليلية لمشكلات طـلاب الجامعـات المصـرية من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية"كذلك المقارنة بين المشـكلات التي تواجه لاعبي الرياضات الفردية والجماعية ، تضمنت عينه الدراسة (١٠٣) لاعـباً مـن الأندية المصرية والدارسين بالجامعة ، (٣٨) لاعبا يمثلون الرياضات الفردية ، بيـنما مـثل الرياضات الجماعية (٦٥) لاعبا وقد احتلت المشكلات النفسية المرتبة الأولى ، والمشـكلات الصحية المرتبة الثانية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بينما لا توجد فـروق جوهرية في المشكلات الدراسية والمشكلات المرتبطة بالمجال الرياضي والمشكلات الصحية وكذلك في مجموع المشكلات بين أفراد العينيتين كما وجدت فروق جوهرية بمستوى دلاله إحصائية (٠,٠١)بينهما في المشكلات المرتبطة بالمجال النفسي (٨)

قـام محمـد محمد الحماحمى ١٩٨٧ بدراسة " مشكلات الطلاب المتفوقين رياضياً من الدارسـين بجامعـة أم القرى" وقد تضمنت عينه البحث أعضاء الفرق الرياضية بمنتخبات الجامعـة ممن يمثلون الفرق الرياضية بأندية المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية في بعـض الألعاب والمسابقات ومن أهم النتائج التي توصلت أليها الدراسة هى أن عينة البحث تواجه مشكلات مرتبطة بالمجال النفسي في المرتبة الأولى ، بينما احتلت المشكلات المرتبطة بالمجـال الدراسـي الترتيـب الثاني يتبعها المشكلات المرتبطة بالمجال الرياضي، في حين جاءت المشكلات المرتبطة بالمجال الصحي في الترتيب الرابع والأخير(٢٤)

قــام عــبد الحميد الموسى ١٩٨٤"بدراسة بعض مشكلات المتفوقين رياضيا من تلاميذ المــرحلة الثانوية" ، وتضمنت الدراسة عينه قوامها (٣٧٦)تلميذا ، وقد أوضحت النتائج أن ترتيــب المشكلات وفقا لأهميتها مشكلات اجتماعية ، مشكلات نفسية ، مشكلات مرتبطة بالتدريب الرياضي (١٢)

قــام عصام الهلالي ١٩٨٣ " ببناء مقياس للمشكلات الرياضية للمراهقين " وقد تضمنت الدراســة (٣٨٠) تلمــيذا بطريقة عشوائية من ثلاث مدارس ثانوية بمحافظة القاهرة، وذلك لاختــبار المعاملات العلمية للمقياس في صورته النهائية . ولقد تضمن المقياس في صورته النهائــية (٣٠) مشــكلة مرتبطة بالمجال الرياضي موزعه على المجالات التالية(٧)مشكلات مرتــبطة بالصــحة،(٧)مشــكلات مرتــبطة بــالقوام، (٦)مشكلات مرتبطة باللياقة البدنية، (٧)مشــكلات مرتــبطة بالمهــارات الرياضــية ، وأوضحت النتائج أن مشكلات المهارات الرياضــية كانــت فــي مقدمه المشكلات التي يتعرض لها التلاميذ من عينة البحث ، يليها مشــكلات اللــياقة البدنية ، ثم جاءت مشكلات القوام بينما احتلت المشكلات الصحية المرتبة الأخيرة(١٣).

قامــت نادية رشاد ١٩٨٢ بدراسة المشاكل الصحية للمراهقين ، بهدف تحديد المشاكل الصحية كما يحسها المراهقون والمراهقات ومعرفة مدى مطابقتها ونتائج الاختبارات الطبية التــي أجريت لهم وقد بلغت العينه ٥٤٢تلميذ وتلميذه مقيدين بالمرحلة الإعدادية بدمنهور وقد تــم جمــع البــيانات عن طريق المقابلات الشخصية والاختبارات الطبية وأوضحت المقابلة الشخصية أن مشاكل النظر في المقدمة يليها نزلات البرد ثم الصداع المتكرر ثم مشاكل نفسية وعصــبية والآم المعدة ومشاكل جلدية ،آلام بالرجلين والذراعين ،وأنيميا ، التهابات الحلق ، آلام بالصــدر، نزيف الأنف ، كحة مزمنة ، أزمة، ترجيع، حساسية ، طفيليات، اضطرابات الأنف، اضطرابات بالسمع ، قصر النفس، آلام بالظهر، دوار وإغماء، آلام بالأذن، اضطراب بالنــبض (القلــب)، إمساك، كحة ، سؤ الهضم ، تبول لا إرادي ، أمراض قلب ،اضطراب بالــنطق (التخاطــب) إسهال دائم، صعوبة في التبول ، أما بالنسبة للاختبارات الطبية فكانت اضطرابات الجهاز التنفسي في مقدمة المشاكل الصحية يليها مشاكل النظر والعينين ثم القلب وضــغط الدم ثم مشاكل الدم ثم الطفيليات المعوية ثم مشاكل سؤ التغذية ومشاكل الجلد يليها مشــاكل الجهــاز البولي ومشاكل التخاطب ، مشاكل عصبية ونفسية (وعاطفية) مشاكل في الــنمو، اضــطرابات في الدورة الشهرية ، اضطرابات في الهضم، إصابات وجروح ، آلام بالجسم ، صعوبات بالسمع ،مشاكل الغدد الصماء والفتق.

وملخص نتائج الدراسة أن المشاكل الصحية الرئيسية هى الأسنان ، اضطرابات الجهاز التنفســي ، النظر ، القلب، وضغط الدم ، مشاكل الطفيليات المعوية وكان هناك تطابقا كبيرا بين ما سجلة المراهقون وبين صحتهم وما لاحظة الأطباء من خلال الاختبارات الطبية(٢٧)

إجراءات البحث

المنهج المستخدم

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته العلمية لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث

يــتكون مجتمع البحث من طالبات المدارس الثانوية من عشر إدارات تعليمية بمحافظه القاهرة بواقع ٥٩% من مجموع سبعة عشر إدارة تعليمية بمحافظة القاهرة.

عينه البحث

تضم عينة البحث طالبات من الصف الأول والثاني والثالث الثانوي وقد بلغ عددهن (٤٠٠) طالبة اختيرن عشوائيا من مدارس إدارات كل من (عابدين،جنوب القاهرة، وسط القاهرة ، مصر الجديــدة ، مصــر القديمة ، شمال القاهرة، غرب القاهرة، حلوان شبرا، الوايلى التعليمية)بواقع

مدرســة مــن كل إدارة تعليمية وقد صنفت العينة بعد تفريغ استمارات الاستبيان طبقاً للبيانات المدونة بها كالتالي :

(٦٠) طالبه يمارس النشاط الخارجي والنشاط الداخلي وحصة التربية الرياضية.
(١٢٠) طالبه يمارس النشاط الداخلي وحصه التربية الرياضية فقط
(٢٢٠) طالبه يمارس حصة التربية الرياضية فقط.

أدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثة قائمة المشكلات الصحية المصممة من قبل الباحثة والتى تضمنت (١٩٤) عبارة ملحق (٢)

خطوات بناء قائمة المشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية

أولا: الإجراءات التمهيدية

تــم تصميم استمارة الاستبيان لتحديد المحاور الرئيسية لقائمة المشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية، والعبارات الخاصة بكل محور وذلك باتباع الخطوات التالية:-

١- الاطــلاع على الكتب والمراجع العلمية ، حيث قامت الباحثة بقراءة بعض المراجع العربية والأجنبــية الخاصــة بالمشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية بصفة عامة والطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بصفة خاصة وكل ما يمت لموضوع الدراسة بصله .

٢- الاطــلاع علــى الدراسات والبحوث السابقة ، حيث قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والــبحوث المتصــلة بالمشكلات الصحية سواء بالنسبة للمشكلات الصحية بصفة عامة او المشــكلات النفســية والاجتماعية والجنسية والغذائية لطالبات المرحلة الثانوية بصفة عامة والطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية بصفة عامة(٨) ، (١٢) ، (١٣) ، (٢٢) ،(٢٤)، (٢٩)،(٣٠)

٣- المقابلــة الشخصــية بهدف جمع البيانات المبدئية الخاصة بالمشكلات الصحية حيث قامت الباحثة بالتالي:-

أ- مقابلــة بعض المعلمات بالمدارس الثانوية الحكومية والخاصة للتعرف على آرائهن فــي المشــكلات الصــحية والنفســية والاجتماعــية التــي تتعرض لها الطالبات ومقترحاتهن لحل هذه المشكلات.

ب- مقابلــة بعض معلمات التربية الرياضية بالمدارس الثانوية للتعرف على آرائهن في المشكلات الصحية التي تتعرض لها الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

ج- مقابلــة بعــض الطبيبات الموجودات بالمدارس الثانوية للبنات للوقوف على أكثر المشكلات الصحية التي تواجههن أثناء عملهن بالمدارس

د- مقابلة بعض الزائرات الصحيات بالمدارس الثانوية للبنات للتعرف على المشكلات الصحية الأكثر تكراراً والتي تتسب في أعلى نسب لغياب الطالبات عن المدرسة.

هـ- مقابلة بعض الطالبات بالمدارس الثانوية للتعرف على أهم المشكلات الصحية التي تتعرض لها.

و- مقابلة بعض الخبراء في مجال الصحة العامة والتربية الصحية والصحة الرياضية وعلــم الــنفس الرياضــي والاجتماعــي الرياضي وذلك لتحديد المحاور الخاصة بالمشــكلات الصــحية لطالــبات المــرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وقد تمت الإجراءات التمهيدية في الفترة من (٢:١٠/٣/٢٠٠٢)

ثانيا:الإجراءات الأساسية

فـــي ضـــوء القراءات السابقة ومن خلال أراء المعلمات بصفة عامة ومعلمات التربية الرياضية بصـــفة خاصة والطبيبات والزائرات الصحيات والطالبات والخبراء في مجالات الصحة العامة والتربية الصـــحية والصـــحة الرياضـــية وعلم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي ، بدأت الباحثة في تصميم استمارة استبيان المشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية ، هذا وقد تم إعداد استمارة الاستبيان وفقا للمراحل التالية :-

المرحلة الأولى: تحديد محاور الاستبيان

- تـــم تحديـــد المحاور في صورتها المبدئية ، وعرضهم على عدد ٢٠ خبير ممن تتوافر فيهم الشروط التالية:-

*الحصول على درجة الدكتوراه

*خـــبرة لا تقـــل عـــن خمسة عشر عاماً في مجالات الصحة العامة أو التربية الصحية أو الصحة الرياضية أو علم النفس الرياضي أو الاجتماع الرياضي ملحق (٣)

وذلك لتحديد مايلى :

١- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية.
٢- مدى كفاية المحاور المقترحة للمشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية
٣- درجة الأهمية النسبية لكل محور
٤- ترتيب المحاور وفقا لأهميتها النسبية في قائمة المشكلات الخاصة بعينة البحث
٥- إضافات أخرى

وقد أسفر رأى الخبراء عما يلي :

- موافقة الخبراء على مناسبة سبعة محاور للمشكلات الصحية من مجموع تسع محاور .
- أشـــارت مقـــترحات الخـــبراء ألي حذف محوري مشكلات الصحة الشخصية ومشكلات الأمراض المعدية ودمج عباراتهم في المحاور الأخرى وبذلك توصلت الباحثة ألي تحديد محاور الاستبيان السبعة كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء عن محاور قائمة المشكلات الصحية في صورتها الأولية (صدق المحكمين)

ن=٢٠

م	المحاور	عدد الموافقة		النسبة المئوية للموافقة
		موافق	غير موافق	
١	مشكلات بدنية	٢٠	-	٪١٠٠
٢	مشكلات غذائية	٢٠	-	٪١٠٠
٣	مشكلات الصحة الشخصية	٨	١٢	٪٤٠
٤	مشكلات الأمراض المعدية	٨	١٢	٪٤٠
٥	مشكلات نفسية	٢٠	-	٪١٠٠
٦	مشكلات اجتماعية	٢٠	-	٪١٠٠
٧	مشكلات بيئية	١٨	٢	٪٩٠
٨	مشكلات جنسية	١٤	٦	٪٧٠
٩	مشكلات عقلية	١٢	٨	٪٦٠

يتضح من جدول (١) موافقة السادة الخبراء على ملائمة سبعة محاور تمثل أبعاد قائمة المشكلات الصحية وهى مشكلات بدنية، ومشكلات غذائية ، مشكلات نفسية ، مشكلات اجتماعية،مشكلات بيئية ، مشكلات جنسية، مشكلات عقلية.

بينما رأى ٦٠٪من الخبراء حذف محوري مشكلات الصحة الشخصية ، ومشكلات الأمراض المعدية ودمجها في باقي المحاور.

تحديد عبارات كل محور

- استعانت الباحثة بالمراجع المتخصصة وأجرت بعض المقابلات الشخصية لصياغة العبارات الخاصة بالمشكلات الصحية للطالبات عينة البحث وتم تصنيفها تبعا للمحاور الخاصة بهم وتم تحديدهم في (٢١٥) عبارة .
- تم عرض الاستبيان بعباراته في صورتها المبدئية على الخبراء فى الفترة من (٢٠٠٢/٣/٣١:٢٠)

جدول (٢)

تصنيف استمارة المقياس في صورتها المبدئية

رقم المحور	اسم المحور	عدد العبارات	أرقام العبارات في القائمة	ميزانية التقدير الثلاثي		
				أوافق بشدة	أوافق لحد ما	لا أوافق
١	المشكلات البدنية	٦٠	٦٠:١			
٢	المشكلات الغذائية	١٩	٧٩:٦١			
٣	المشكلات النفسية	٤٥	١٢٤:٨٠			
٤	المشكلات الاجتماعية	٤٣	١٦٧:١٢٥			
٥	المشكلات البيئية	١٤	١٨١:١٦٨			
٦	المشكلات الجنسية	٣٤	٢٠٥:١٨٢			
٧	المشكلات العقلية	١٠	٢١٥:٢٠٦			

يوضح جدول (٢) قائمة المشكلات في صورتها المبدئية وقد أشارت أراء الخبراء ألي تعديل في صياغة بعض العبارات وحذف بعض العبارات ، كما اتفق الخبراء على تعديل ميزان التقدير ألي رباعي بدلاً من ثلاثي وهو تمثل لى مشكلة بدرجة كبيرة جداً = ٤ درجات ،بدرجة كبيرة = ٣ درجات ، بدرجة متوسطة = درجتان ، لا تمثل مشكلة مطلقا = درجه واحدة

صدق وثبات قائمة المشكلات الصحية

أولاً : صدق القائمة

لقد اعتمدت الباحثة فى اختبار صدق قائمة المشكلات الصحية على الطرق التالية:

١- صدق المحتوى (المضمون) content validity قامت الباحثة بعرض القائمة على بعض الخبراء الأكاديميين في مجال الصحة العامة والتربية الصحية والصحة الرياضية وعلم النفس الرياضي وذلك لإبداء الرأي في مدى تمثيل كل مفرده – مشكلة –للمجال الذي تنتمي أليه وكذلك فـي مدى وضوح معنى المفردات ولقد اجمعوا على أن القائمة تحقق الهدف من تصميمها وان المجالات السبعة مناسبة بعد إعادة صياغة (٩) مفردات وقد بلغت نسبة اتفاقهم حول تلك الموضوعات ٩٦%

أولا: صدق قائمة المشكلات: تم التحقق من الصدق بالطرق التالية

١-صدق الاتساق الداخلي Internal consistency

قامـت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين كل محور والمحاور الأخرى وكذلك بين كل محور والدرجـة الكلية للاستبيان والدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاستبيان على عينة قوامها ٧٠ طالبه من خارج عينه البحث – كما يتضح من جدولي(٣،٤)

جدول (٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمحاور الأخرى والدرجة الكلية لقائمة المشكلات

ن=٧٠

المحور	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الدرجة الكلية للمقياس
الأول	-	٠,٤٢٥	٠,٣٩٣	٠,٦٢٧	٠,٤١٢	٠,٦٧٨	٠,٤٤٣	٠,٨٠٢
الثاني		-	٠,٥٦١	٠,٥٤٣	٠,٦٣٤	٠,٧٣٩	٠,٥٥٤	٠,٨٨١
الثالث			-	٠,٧٠٨	٠,٦٣٦	٠,٥٣٣	٠,٥٥٩	٠,٧٨٣
الرابع				-	٠,٦٧٨	٠,٤٩٤	٠,٤٨٩	٠,٧٥٤
الخامس					-	٠,٦٥٩	٠,٥٦٠	٠,٧٧٣
السادس						-	,٧٥٩	٠,٨٦٢
السابع							-	٠,٧٩١

ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,٢٥٠

يتضح من جدول (٣) ان قيمة معامل الارتباط بين كل محور والمحاور الأخرى تراوحت ما بين (٠,٣٩٣ ، ٠,٧٥٩)

كما يتضح من نفس الجدول ان قيمة معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان قد تراوحت ما بين (٠,٧٥٤ ، ٠,٨٨١)

اى ان جمـيع قيم الارتباط أعلى من قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير الى صدق تمثيل المحاور القائمة المشكلات الصحية تمثيلا صادقا

جدول (٤)

معامل الاتساق الداخلي (الصدق بين عبارات كل محور ومجموع المحور والدرجة الكلية للاستبيان) للعينة الاستطلاعية =(٧٠)

م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع
١	١,٤٥	,٤٨	,١٤٧	,١٩٨	١٧	١,٤٨	٠,٧٨	,٥٤٩	,٤٤٤	٣٣	١,٢٣	,٧٧	,٤٦١	,٤٠٤
٢	١,٥١	,٦٧	,٢٠٥	,٢٠١	١٨	١,٤٩	٠,٧١	,٦٧٢	,٦١٨	٣٤	١,-	,٧١	,٤٠٨	,٣١٣
٣	١,٩٢	,٦٩	,٣٣٠	,٣٠٥	١٩	١,٠٤	,٥٨	,٥١٥	,٤٢٩	٣٥	١,٣٨	,٥٩	,٥٤٤	,٣٤٤
٤	١,٥٤	,٧٨	,٢٩٧	,٢٦٧	٢٠	١,٠٦	,٧٥	,٤١٠	,٢٨٢	٣٦	١,٢٢	,٥٥	,٦٧٠	,٥١٣
٥	١,٧٨	,٧٣	,٥١٠	,٢٩٨	٢١	١,١٤	,٨٠	,٤٣٩	,٢٦٣	٣٧	١,٤٨	,٨٠	,٦١٠	,٥٣٨
٦	٢,٦٥	,٦٢	,٥٦١	,٥٨٠	٢٢	٢,٣٢	,٥٤	,٥٤١	,٣٤١	٣٨	١,١٧	,٥٤	,٥٢٣	,٥٠٧
٧	١,٤٩	,٥٤	,٣٤٩	,٣٤٧	٢٣	١,٦٤	,٦١	,٥٤٠	,٤٤٣	٣٩	١,٣٧	,٥٠	,٦٠٨	,٤٠٤
٨	١,٣١	,٧٦	,٤٩٠	,٣١٢	٢٤	١,٢٤	,٦٦	,٤٣١	,٣٦٩	٤٠	١,٣٧	,٥٣	,٦٢٨	,٤٨٩
٩	١,٧٣	,٧٢	,٦٢٤	,٥٢٥	٢٥	١,٢٢	,٧٦	,٥١٥	,٣٤٧	٤١	١,٠٦	,٧٨	,٥١٦	,٣٩٨
١٠	١,٤٣	,٥٢	,٥٨٥	,٤٦٣	٢٦	١,٥٤	,٧٠	,٣٤٦	,٣٢٥	٤٢	١,٠٢	,٤١	,٤٧٩	,٤٤٧
١١	١,٣٥	,٥٤	,٨٤٦	,٣٥٨	٢٧	١,٦٢	,٤٥	,٤٣١	,٣٨٣	٤٣	١,٠٥	,٧٣	,٦٠٠	,٥١٧
١٢	١,١٦	,٧٨	,٣٦٠	,٥٠٣	٢٨	١,٧٠	,٦٣	,٥٣٧	,٤٠٣	٤٤	١,٣٢	,٦٣	,٧٣٥	,٥٠١
١٣	١,٣٨	,٥٠	,٥٨٩	,٥٠٨	٢٩	١,٤٧	,٥٦	,٥٧٤	,٤٨٩	٤٥	١,١٧	,٥٥	,٣٧٤	,٢٥٢
١٤	١,١٨	,٦٤	,٦٩٦	,٥٤٤	٣٠	١,٠٨	,٥٢	,٥٧٠	,٣٩١	٤٦	١,٠٢	,٦٦	,٦٣٠	,٥٥٠
١٥	١,٦٢	,٥٥	,٤٢٤	,٣١١	٣١	١,٠٥	,٧١	,٤٨٦	,٤٦٥	٤٧	١,٠٤	,٦٦	,٥٨٠	,٤٧٣
١٦	١,٥٧	,٦٥	,٥٩٣	,٥٢٦	٣٢	١,١٠	,٧٦	,٥٧٦	,٤٦١	٤٨	١,٠٤	,٥٩	,٤٨٢	,٥٤٩

تابع جدول (٤)

م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع
٤٩	١٫٢٩	٫٥٥	٫٣٨٣	٫٣٤٩	٧٦	١٫٧١	٠٫٦٣	٫٣١٣	٢٤٨	١٠٣	٢٫٤٦	٫٦١	٫٤٩٦	٣٧٣
٥٠	١٫٤٣	٫٥٢	٫٣٢٢	٫٢١٢	٧٧	١٫٤٢	٫٧٥	٫٣٢٧	٣٤٤	١٠٤	٣٫٣٣	٫٦٨	٫٥٠٩	٤٦٢
٥١	١٫٤٠	٫٦١	٫٣٣٥	٫٢٦١	٧٨	١٫٢٩	٫٨٠	٫٣٤١	٫٢٩٣	١٠٥	١٫٨٢	٫٦١	٫٤٩٦	٫٣٦٢
٥٢	١٫٣٥	٫٧٠	٫٣٦٢	٫٣٢٣	٧٨	٢٫٢١	٫٥٦	٫٣٧٣	٫٢١٠	١٠٦	١٫٤١	٫٧١	٫٥٣٦	٫٤١٦
٥٣	١٫٦٢	٫٧١	٫٥١٧	٫٤٢٣	٨٠	٢٫١١	٫٧٥	٫٦٠٠	٫٤٦٢	١٠٧	٢٫٧٣	٫٦٧	٫٥١٩	٫٣٢٦
٥٤	٢٫٢١	٫٦٠	٫٤٨٩	٫٣٩٠	٨١	١٫٨١	٫٤٨	٫٥٤٧	٫٤٢٥	١٠٨	٢٫٣٤	٫٦١	٫٥٤٨	٫٤٤٢
٥٥	٢٫٢٩	٫٦٥	٫٤٣٧	٫٣٣٢	٨٢	١٫١١	٫٥٠	٫١٥٠	٫١٥٤	١٠٩	٢٫٠٤	٫٥٨	٫٦٤٧	٫٤٣٧
٥٦	١٫٥٠	٫٦١	٫٤٢٣	٫٢٧٧	٨٣	٢٫١٢	٫٥٠	٫١٩٤	٫١٧٩	١١٠	٢٫١٠	٫٦٥	٫٥٣٤	٫٤١٩
٥٧	١٫٧٠	٫٦٩	٫٤٧٩	٫٣٤٧	٨٤	١٫٦٢	٫٤٩	٫٤٨١	٫٤٢٥	١١١	٢٫٦٧	٫٦٦	٫٥٨٠	٫٤١٣
٥٨	١٫٣٣	٫٧٠	٫١٨٢	٫١٥٦	٨٥	٢٫١٣	٫٤٩	٫٢١٧	٫٢٠٨	١١٢	٢٫٧٩	٫٦٣	٫٥٧١	٫٤٥٣
٦٠	١٫٧٣	٫٦٠	٫١٨٨	٫١٩٠	٨٧	٢٫٣٦	٫٥٩	٫٤٨٦	٫٣٩٦	١١٤	١٫٧٤	٫٦٧	٫٤٣٤	٫٣٤٠
٦١	٢٫٤٨	٫٥٩	٫٣٨٠	٫٢٢٧	٨٨	٢٫٥٢	٫٤٩	٫٤٢٣	٫٣٢٦	١١٥	٢٫٠١	٫٧٠	٫٦٠٠	٫٤٦٧
٦٢	٢٫٨٦	٫٥٥	٫٤٣١	٫٤١٤	٨٩	٢٫٤١	٫٦٣	٫٥٣٧	٫٤٠٤	١١٦	١٫٦٢	٫٦٢	٫٦٩٢	٫٤١٩
٦٣	١٫٨٦	٫٦٠	٫١٣٥	٫١٥١	٩٠	١٫٥٨	٫٤١	٫٢١٣	٫٢٤٨	١١٧	١٫٤٤	٫٧٤	٫٥٨٤	٫٤٤٩
٦٤	١٫٣٧	٫٧٤	٫٢٩١	٫٣٣٦	٩١	٢٫٠١	٫٥٢	٫٤٨٨	٫٣٠٥	١١٨	١٫٤١	٫٦٣	٫٤٧٦	٫٤٠٠
٦٥	١٫٩٤	٫٥٠	٫٣٨٩	٫٣٤٦	٩٢	١٫٥٦	٫٤٦	٫٤٦٣	٫٢١٤	١١٩	٢٫١٥	٫٣٩	٫٤٨٨	٫٤٢١
٦٦	٢٫٧٦	٫٧١	٫٣٠٩	٫٢٥٧	٩٣	١٫٤٢	٫٧٦	٫٣٧٩	٫٢٤٠	١٢٠	٢٫١٣	٫٧٥	٫٤٠٧	٫٢٢٨
٦٧	١٫٦٩	٫٦٦	٫٣٥٥	٫٢٨٧	٩٤	٢٫١٥	٫٥٤	٫٣٣٩	٫٣٢٢	١٢١	٢٫٤١	٫٦٣	٫٤٩٦	٫٥٢١
٦٨	٢٫٠٧	٫٧٣	٫٨٦	٫٤٠٤	٩٥	١٫٦٧	٫٥٤	٫٤٦١	٫٣٦٥	١٢٢	١٫٩٣	٫٧٢	٫٥١٨	٫٤٨٩
٦٩	١٫٦٦	٫٧٢	٫٣٨٤	٫٣٣٢	٩٦	١٫٣٩	٫٥٧	٫٢٢١	٫٢٠٠	١٢٣	١٫٦٤	٫٦١	٫٤٦١	٫٣٤٧
٧٠	١٫٧٩	٫٦٣	٫٤١٤	٫٣٢٥	٩٧	١٫٨٦	٫٦٠	٫٤٤٥	٫٣٢٣	١٢٤	٢٫٢٣	٫٦٨	٫٤٧٦	٫٣٣٥
٧١	١٫٣١	٫٦٧	٫١٥٣	٫٢٠٠	٩٨	٢٫٠٥	٫٥٤	٫٣٥٦	٫٢٨٢	١٢٥	١٫٧٤	٫٦٤	٫٤٧١	٫٤٣١
٧٢	١٫٤٧	٫٦٣	٫٤٤٥	٫٤٤٢	٩٩	١٫٨٨	٫٢٦	٫٢١٩	٫٢٣٣	١٢٦	١٫٦١	٫٦٦	٫٥٤٩	٫٤٣٢
٧٣	١٫٩٦	٫٧٤	٫٥١٥	٫٤٥٨	١٠٠	٢٫١٣	٫٤٨	٫٤٥٩	٫٣١٨	١٢٧	١٫٧٥	٫٦١	٫٤٨٢	٫٤٠٣
٧٤	١٫٣٤	٫٧٠	٫٤٥٩	٫٤٢٢	١٠١	٢٫٠١	٫٥٠	٫٣٩٢	٫٣٢٧	١٢٨	٢٫١٧	٫٤٣	٦٢٨	٫٣٨٧
٧٥	٢٫١٣	٫٦١	٫٤٢٣	٫٤٠٤	١٠٢	٢٫٣١	٫٤٩	٫٣٩١	٫٤٠٨	١٢٩	٢٫٢٥	٫٦٢	٫٥١١	٫٤٨٢

تابع جدول (٤)

م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع	م	س	ع	ر مع المحور	ر مع المجموع
١٣٠	١,٨٩	,٥١	,٤٧٣	,٤٤٥	١٥٩	٢,٣١	,٤٨	,٥٩٧	,٥٤٣	١٨٨	٢,١٦	,٥٨	,٤٢١	,٤٢٧
١٣١	١,٧٨	,٦٩	,٥١٧	,٣٧٩	١٦٠	٢,٥٥	,٤٩	,٤٤٠	,٤٠٥	١٨٩	١,٨١	,٦٩	,٢٢١	,١٩٥
١٣٢	٣,١٨	,٨٤	,٤٢٨	,٢٩٩	١٦١	٢,١٩	,٥٩	,٤٨٥	,٤٩٠	١٩٠	٣,٥٦	,٧٥	,٣٦٣	,٣٧٥
١٣٣	٣,١٣	٠,٥٨	,٥١٠	,٣٩٠	١٦٢	٢,١٠	,٥٥	,٦٠٧	,٤٠٢	١٩١	٣,٣٧	,٦٩	,٣١١	,٣٥٤
١٣٤	٢,٨٧	,٥٤	,٥٣٥	,٣٤٧	١٦٣	٢,١٩	,٤٧	,٦٤٣	,٤٧١	١٩٢	٣,٨٩	,٥٩	,٤٦٤	,٤٣٢
١٣٥	١,٦٤	,٥١	,٣٥٨	,٣٩٥	١٦٤	٢,١٠	,٦٩	,٥٠٥	,٣٦٧	١٩٣	١,٨٦	,٧٥	,٤٨٩	,٤٤٠
١٣٦	٢,٧٦	٠,٨١	,٣١٣	,٣٤٥	١٦٥	٣,٦٠	,٥٨	,٤٤٣٠	,٤٥٣	١٩٤	٢,٢٢	,٥٣	,٣٧٠	,١٤٧
١٣٧	١,٩٤	,٨٠	,٣١١	,٣٠٠	١٦٦	١,٥٤	,٦١	,٢٠١	,٢٢٢	١٩٥	٣,٨٦	,٦٢	,٤٣٦	,٤٣٥
١٣٨	٢,١٨	,٦٣	,٦٠٨	,٤٤٧	١٦٧	٢,٩١	,٦٧	,٢٣٢	,٢١٢	١٩٦	٢,٤١	,٧٢	,٣٥٦	,٣٠٤
١٣٩	٢,٢٢	,٤٨	,٦٥٨	,٤٤٣	١٦٨	١,٧١	,٦٥	,٣٩١	,٣١٧	١٩٧	٢,٥٠	,٦١	,٣٦٣	,٣٤٥
١٤٠	٢,١٠	,٥٣	,٢٣٣	,١٧٩	١٦٩	٢,٥٥	,٦١	,١٩٧	,١٥٨	١٩٨	٢,٥٧	,٦٥	,٥٥٧	,٣٩٢
١٤١	٢,٢٦	,٧٤	,٥٢٥	,٣٦٨	١٧٠	٢,١٣	,٥٣	,٤٩٢	,٣٥٠	١٩٩	٢,٥١	,٥٧	,٥٦٩	,٤٧٥
١٤٢	٢,٠١	,٥٨	,٤٥٣	,٥٢٨	١٧١	٢,٤٦	,٦٨	,٥٣٨	,٥٢٣	٢٠٠	٢,٦٣	,٦٧	,٤٠٧	,٣٢٩
١٤٣	٢,٠٣	,٧٦	,٥٩٦	,٣٣٥	١٧٢	٢,٨٥	,٦١	,٥٩٣	,٥٥٩	٢٠١	٢,٦٤	,٥٥	,٣٩٢	,٤٤٣
١٤٤	١,٩٨	,٥٤	,٥٠٩	,٢٥٠	١٧٣	١,٩٥	,٦٥	,٥٨٠	,٣٨٩	٢٠٢	٢,٦٩	,٦٩	,٤٣١	,٣٧٢
١٤٥	٢,٥٥	,٧٣	,٢٣٨	,١٨٦	١٧٤	٢,٤١	,٨٠	,٥١١	,٣٨٦	٢٠٣	١,٦٩	,٥٨	,٢١٣	,٢١٥
١٤٦	٢,٣٥	,٦٠	,٤٩٨	,٢٧٦	١٧٥	٢,٣٤	,٥٧	,٤٦٥	,٣٨٤	٢٠٤	٢,٧٠	,٦٥	,٣٤٦	,٢٩٧
١٤٧	٢,٥٩	,٥٩	,٥٤٠	,٣٦٢	١٧٦	٢,٢٨	,٦٧	,٤٩٣	,٣٦٣	٢٠٥	٢,٧٣	,٧٠	,٣٥٩	,٣١٣
١٤٨	٢,٣٠	,٨٢	,٥٨٥	,٤٨٣	١٧٧	٢,١٦	,٧١	,٥٣٢	,٢٣٩	٢٠٦	٢,٥٣	,٦٣	,٢٧٤	,٤٦٥
١٤٩	١,٨٧	,٨٥	,٥٠٩	,٣٨٢	١٧٨	٣,٤٢	,٦٥	,٥٥٩	,٣٨٦	٢٠٧	١,٨٩	,٦٤	,٤٣٨	,٤٧٥
١٥٠	١,٩٣	,٦٢	,٤٤٤	,٢٧٧	١٧٩	٢,٦١	,٦١	,٥٠٦	,٣٣٢	٢٠٨	١,٧٠	,٥٧	,٤٦٣	,٤٣٤
١٥١	٢,٤٨	,٥٧	,٤٨٦	,٢٧٤	١٨٠	٢,٢٥	,٥٧	,٥٨٤	,٥٠٢	٢٠٩	١,٤٢	,٦٣	,٤٧٤	,٤٥٨
١٥٢	٢,٢٢	,٦١	,٥٤١	,٤٤٩	١٨١	٢,٣٧	,٦٩	,٣٥٩	,٣١٣	٢١٠	١,٨٨	,٦٥	,٤٢٦	,٣٨٩
١٥٣	٢,١٩	,٤٩	,٤٥٨	,٤٠٤	١٨٢	٢,٣٠	,٦٨	,٣٤٦	,٤٩٣	٢١١	١,٧٣	,٥٢	,٣٥٦	,٣٣٥
١٥٤	٢,٩٢	,٤٤	,٥١٠	,٣٦٦	١٨٣	٢,١٠	,٦٥	,٤٩٣	,٣٧٥	٢١٢	١,٤٢	,٦٥	,٣٨١	,٥٨٥
١٥٥	١,٥٤	,٥٢	,٤٢٣	,٤٨٤	١٨٤	٢,٢٦	,٥٧	,٣٩٣	,٤٤٣	٢١٣	١,٥٥	,٦٢	,٢١٥	,٢٣٧
١٥٦	١,٧١	,٥١	,١٩٥	,٢٠٢	١٨٥	٢,٩٢	,٥٧	,٥٦٩	,٤٧٥	٢١٤	١,١٥	,٤١	,٣٩٢	,٤٩٣
١٥٧	١,٢٤	,٥٣	,٣٠٨	,٣٧٢	١٨٦	٢,٠٧	,٦٨	,٤٧٢	,٤٧٦	٢١٥	١,٩٤	,٧٣	,٤٨٩	,٣٧٢
١٥٨	٢,٦٤	,٤٩	,٥٢١	,٣٧٧	١٨٧	١,٧٠	,٦٢	,٤٣١	,٣٥١					

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥= ٠,٢٥٠

يتضـــح مـــن جـــدول (٤) الســـابق وجود ارتباط دال بين العبارات التي تنتمي للمحور وكذلك المجمـــوع الكلى للاستبيان فيما عدا رقم (١،٢،٥٨،٦٠)من المحور الأول، ورقم (٦٣،٧١) من المحور الثانـــي ، رقم (٨٢، ٨٣، ٨٥، ٩٠، ٩٦، ٩٩) من المحور الثالث ، ورقم (١٤٠، ١٤٥، ١٥٦، ١٦٦، ١٦٧) من المحور الرابع ، ورقم (١٦٩) من المحور الخامس ، ورقم (١٨٩، ٢٠٣) من الحور السادس ورقـــم (٢١٣) من المحور السابع وبذلك تم التحقق من صدق محتوى قائمة المشكلات الصحية ومناسبة العبارات.

٢-صدق المقارنة الطرفية

قامـــت الباحـــثة بإيجاد معامل صدق المقارنة الطرفية عن طريق إيجاد الفروق بين المجموعة ذات الاستجابات المرتفعة (الربيع الأعلى) والمجموعة ذات الاستجابات المنخفضة(الربيع الأدنى) وحساب قيمة "ت" كما يتضح من الجدول التالي:-

جدول (٥)

دلاله الفروق بين متوسطي الربيعيين الأعلى والأدنى

ن=٧٠

المجموعتان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
الربيع الأعلى	٧٦١,١	١٢,١	٢٧,٦	**٨,٩٣
الربيع الأدنى	٧٣٣,٥	٢٢,٥		

"ت" عند مستوى معنوية ٠,٠١=٢,٦٦

يتضح من جدول(٥) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١ مما يشير إلى إن قائمة المشكلات الصحية المقترحة لها على التميز بين المجموعتان ذات الاتجاه المرتفع (الربيع الأعلى) والاتجاه المنخفض (الربيع الأدنى) وبذلك تم التحقق من صدق القائمة.

ثانيا: ثبات القائمة

اعتمدت الباحثة في اختبار ثبات قائمة المشكلات الصحية على طريقتين وهما:

١- تـــم تطبيـــق القائمة بعد التطبيق الأول بخمسة عشرة يوماً وذلك على نفس عينة التقنين والبالغ عددهـــن (٧٠) طالبه من خارج عينة البحث الأساسية وقد تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني وقد بلغ (٠,٨٨) مما يشير ألي مستوى ثبات مرتفع للقائمة.

وقد تم تطبيق الأول في الفترة من (٢٠٠٢/٤/٦) :(٢٠٠٢/٤/٩)

وقد تم تطبيق الثاني في الفترة من (٢٠٠٢/٤/٢٠):(٢٠٠٢/٤/٢٣)

٢- قامت الباحثة باختبار ثبات القائمة باستخدام ثبات القائمة باستخدام معامل ألفا Alpha coefficient بتطبـــيق معادلة كودر (Kuder) وريتشاردسون Richardson وفقا لما اقترحه كرونباخ Cronbach والجدول (٦) يوضح معامل ألفا للثبات لمفردات كل مجال وللقائمة ككل.

جدول (٦)

م	المجال	عدد المفردات	معامل ألفا لثبات مفردات كل مجال	معامل ألفا لثبات المجال بالقائمة ككل
١	المشكلات البدنية	٦٠	,٩٤١	,٨١٢
٢	المشكلات الغذائية	١٩	,٨٨٤	,٨٣٧
٣	المشكلات النفسية	٤٥	,٩٦١	,٨٣٣
٤	المشكلات الاجتماعية	٤٣	,٨٨٧	,٨٦٩
٥	المشكلات البيئية	١٤	,٩٤٥	,٨٥٩
٦	المشكلات الجنسية	٢٤	,٩٦١	,٨٦٣
٧	المشكلات العقلية	١٠	,٩٣٤	,٨٧٦
	القائمة ككل	٢١٥	,٩٨٢	٨٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الثبات للمفردات والمجالات مرتفعة مما يشير ألي ثبات القائمة

تطبيق المقياس

بعـد التأكد من صدق وثبات قائمة المشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية تم التطبيق على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٤٠٠) طالبة بعد أن أصبحت القائمة مكونه من سبع محاور و ١٩٤ عبارة وذلك في الفترة من (٢٠٠٢/٥/٤) ألي (٢٠٠٢/٥/٢٣)

المعالجة الإحصائية

استعانت الباحثة بعده معالجات إحصائية هي:-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- تحليل التباين
- دلالة الفروق بطريقه L.S.D أقل فرق معنوي

عرض ومناقشة النتائج

أولا: عرض النتائج

١- فيما يرتبط بالتعرف على المشكلات الصحية التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية (عينه البحث) وترتيب تلك المشكلات حسب الأكثر شيوعاً وفقا لاستجابات الطالبات على قائمة المشكلات فإن جداول (١٣:٧) توضح النتائج الخاصة بها:-

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمشكلات البدنية وفقا لاستجابات الطالبات عينة البحث

(ن=٤٠٠ طالبه)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف المعياري	%	الترتيب
١	اشعر بالصداع	١٫٩٢	٫٧٥٨	٤٨	٣
٢	نظري ضعيف	١٫٥٤	٫٧٠٥	٣٨٫٥	٩
٣	لا أنام بما فيه الكفاية	١٫٧٨	٫٧٧٩	٤٤٫٥	٤
٤	أتعرض للإصابة بالبرد	٢٫٤٣	٫٧١٦	٦٠٫٠٨	١
٥	أعاني من التهاب الحلق	١٫٤٤	٫٧٤٧	٣٦	١٢
٦	أعاني من التهاب اللوز المزمن	١٫٣٠	٫٧٣٧	٣٢٫٥	٢٠
٧	أعاني من وجود حبوب في بشرتي	١٫٧٣	٫٨٠٥	٤٢٫٥	٥
٨	قوامي غير معتدل	١٫٤٣	٫٨٥٣	٣٥٫٧٥	١٣
٩	أعاني من قصر قامتي عن الطبيعي	١٫٤٤	٫٨٨٦	٣٦	١٢
١٠	سمعي ضعيف	١٫١٨	٫٧٣٨	٢٩٫٥	٢٣
١١	أعاني من طول قامتي عن الطبيعي	١٫١٦	٫٧٤٦	٢٩	٢٥
١٢	أعاني من آلام بالأذن	١٫٣٥	٫٧٢٩	٣٥٫٧٥	١٨
١٣	أتلعثم في الكلام	١٫١٨	٫٧٥٦	٢٩٫٥	٢٣
١٤	أسناني تحتاج لعلاج طبي	١٫٥٠	٫٧٩٧	٣٧٫٥	١٠
١٥	أعاني من تعب في الأنف والجيوب الأنفية	١٫٣٦	٫٧٤٢	٣٤	١٧
١٦	أعاني من آلام في قدمي	١٫٤٣	٫٨٣٢	٣٥٫٧٥	١٣
١٧	أعاني من آلام في اسفل الظهر	١٫٤٣	٫٧٣٧	٣٥٫٧٥	١٣
١٨	أعاني من آلام في مفصل الركبة	١٫٤٧	٫٧٤٧	٣٦٫٧٥	١١
١٩	لدى عاهة" تشوه"	١٫٠٤	٫٨٧٧	٢٦	٣١
٢٠	أعاني من الإسهال	١٫٠٦	٫٦٢٧	٢٦٫٥	٢٩
٢١	أعاني من الإمساك	١٫١٤	٫٤٧٩	٢٨٫٥	٢٦
٢٢	أتعرض للإصابة بالأنفلونزا	٢٫٣٢	٫٧٤٧	٥٨	٢
٢٣	اشعر بدوخة	١٫٦٤	٫٤٠٧	٤١	٦
٢٤	أعاني من وجود غازات في الجهاز الهضمي	١٫٢٤	٫٧٤٢	٣١	٢١
٢٥	أصاب بعصر هضم	١٫٢٢	٫٧٣٣	٣٠٫٠٥	٢٢
٢٦	اشعر بغثيان "غممان نفس"	١٫٥٤	٫٦٤٥	٣٨٫٨٥	٢١
٢٧	أجد صعوبة في التنفس من الأنف	١٫٦٢	٫٧٨٩	٤٠٫٥	٨
٢٨	أشعر بآلام في الرأس	١٫٢٤	٫٧٥٧	٣١	٧

تابع جدول (٧)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف المعياري	%	الترتيب
٢٩	اتغيب عن المدرسة لأسباب مرضية	١,٤٧	,٦٠٣	٣٦,٧٥	١١
٣٠	أعاني من مرض في القلب	١,٠٨	,٦٦٢	٢٧	٢٨
٣١	أعاني من مرض في الرئتين	١,٠٥	,٧٣٩	٢٦,٢٥	٣٠
٣٢	أعاني من مرض في الكليتين	١,١٠	,٧٢٣	٢٧,٧٥	٢٧
٣٣	أعاني من مرض في الجلد	١,-	,٧٥٤	٢٥	٣٤
٣٤	أعاني من مرض في الكبد	١,٣٨	,٨٣٩	٣٤,٥	١٥
٣٥	أعاني من آلام بالمعدة	١,٢٢	,٧٣٨	٣٠,٥	٢٢
٣٦	أعاني من آلام بالصدر	١,٤٨	,٧٨١	٣٧	١٠
٣٧	أعاني من الأنيميا	١,١١	,٦٢١	٢٧,٧٥	٢٧
٣٨	أعاني من نزيف بالأنف	١,٣٢	,٨١٣	٣٣	١٩
٣٩	جهازي الهضمي عصبي	١,٣٧	,٨٢٩	٣٤,٢٥	١٦
٤٠	أعاني من كحة مزمنة	١,٠٦	,٨٣٧	٢٦,٥	٢٩
٤١	أعاني من وجود طفيليات	١,٠٢	,٧٧٧	٢٥,٥	٣٣
٤٢	أعاني من التبول اللا إرادي	١,١٠	,٧٤٣	٢٧,٧٥	٢٧
٤٣	أعاني من صعوبة في التبول	١,٠٥	,٧٧٤	٢٦,٢٥	٣٠
٤٤	أعاني من التدخين	١,٣٢	,٧٣٥	٣٣	١٩
٤٥	اتعاطى بعض العقاقير المنبهة	١,١٧	,٨٤٢	٢٩,٢٥	٢٤
٤٦	اتعاطى بعض العقاقير المهدئة	١,٠٢	,٨٠١	٢٥,٥	٣٣
٤٧	اتعاطى بعض العقاقير المنومة	١,٠٤	,٨٣٦	٢٦	٣١
٤٨	أعاني من فتق في السرة	١,٠٤	,٨٠٢	٢٦	٣١
٤٩	أصبت بكسر في أطرافي	١,١٤	,٨٤٥	٢٨,٥	٢٦
٥٠	أعاني من ارتفاع ضغط الدم	١,١١	,٨٩٣	٢٧,٧٥	٢٧
٥١	أعاني من انخفاض ضغط الدم	١,١٣	,٧٣٤	٢٨,٢٥	٢٦
٥٢	أعاني من وجود ورم بالجسم	١,٠٣	,٧٣٢	٢٥,٧٥	٣٢
٥٣	أعاني من إحدى أمراض الدم	١,٠٣	,٧٧٥	٢٥,٧٥	٣٢
٥٤	أعاني من فيروس الكبد الوبائي	٠,٥	,٨٧٦	١٢,٥	٣٤
٥٥	أعاني من مرض السكر	١,٠٣	٠,٨٨٦	٢٥,٧٥	٣٢
٥٦	أعاني من أحد الأمراض المعدية	١,٤	٠,٨٨٣	٣٥	١٤

يتضح من جدول رقم (٧) أن اكثر المشكلات البدنية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هي : كثرة التعرض للإصابة بالبرد، كثرة التعرض للإصابة بالأنفلونزا، الشعور بالصداع، عدم النوم بما فيه الكفاية، وجود حبوب في البشرة ، الشعور بدوخة ، الشعور بالآم بالرأس وجود صعوبة في التنفس من الأنف.

بينما كانت أقل المشكلات البدنية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية هي الاصابه بمرض السكر ، تعاطى بعض العقاقير المنومة ، الإصابة بأمراض الكبد، وجود طفيليات بالجهاز الهضمي.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

للمشكلات الغذائية وفقا لاستجابات الطالبات عينه البحث

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف المعياري	%	الترتيب
٥٧	وجباتي الغذائية غير مكتملة العناصر في معظم الأحيان	١,٩٨	٠,٧٨٣	٤٩,٥	٨
٥٨	لا انتظم في مواعيد تناول الوجبات الغذائية	١,٥٢	,٧٤٢	٣٨	١٥
٥٩	لدى حساسية لبعض أنواع الطعام	١,٣٨	,٧٧١	٣٤,٥	١٦
٦٠	نادرا ما أتناول الفاكهة	١,٨٤	,٦٧٥	٤٦	١٠
٦١	لا اشرب الماء بكميات كافية	١,٥٣	,٧٤٣	٣٨,٢٥	١٤
٦٢	لا افضل أكل الخضراوات المطهية	١,٧٤	,٧٨٢	٤٣,٥	١٢
٦٣	أكثر من تناول الحلوى	٢,١	,٧٨١	٥٢,٥	٧
٦٤	كثيراً ما أتناول طعام بين الوجبات	١,٨٠	,٧٩٠	٤٥	١١
٦٥	أعاني من نقص في الحديد	٢,٢	,٧٤٤	٥٥	٥
٦٦	لا أقبل على تناول السلطة (الخضراوات الطازجة)	٢,٣	,٧٩٣	٥٧,٥	٤
٦٧	أكثر من تناول الأطعمة الدسمة	١,٨٩	,٨١٣	٤٧,٢٥	٩
٦٨	أكثر من تناول النشويات	٢,٥	,٧٣٢	٦٢,٥	٢
٦٩	أتناول المياه الغازية بكثرة	١,٩٨	,٧٦٥	٤٩,٥	٨
٧٠	لا تتوافر الشروط الصحية في حياتي بشكل كافي	١,٥٤	,٧٦٩	٣٨,٥	١٣
٧١	كميات الطعام التي أتناولها غير كافية لنموي بطريقة طبيعية	٢,١٥	,٨٨٤	٥٣,٧٥	٦
٧٢	أشرب ماء كثيراً أثناء تناول الوجبات	٢,٦	,٨٣١	٦٥	١
٧٣	أنام بعد تناول وجبه العشاء مباشرة	٢,٤	,٨٧١	٦٠	٣

يتضح من جدول(٨)أن اكثر المشكلات الغذائية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هي : شرب ماء أثناء تناول الوجبات ، الإكثار من النشويات، النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة، عدم الإقبال على تناول السلطة ، نقص الحديد.

بينما كانت أقل المشكلات الغذائية الحساسية لبعض أنواع الطعام، عدم الانتظام في مواعيد تناول الوجبات الغذائية ، عدم شرب المياه بكميات كافية.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

للمشكلات النفسية وفقا لاستجابات الطالبات عينه البحث

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف المعياري	%	الترتيب
٧٤	أغضب بسرعة	٢,٦٢	,٧٤٣	٦٥,٥	٢
٧٥	عصبي المزاج	٢,٢١	,٧٣٢	٥٥,٢٥	١٠
٧٦	أنسى بسرعة	١,٢٢	,٧٢١	٣٠,٥	٢٨
٧٧	لا أواظب على الصلاة	١,٢٢	,٧٢٢	٣٠,٥	٢٨
٧٨	أجادل كثيرا	١,٥٤	,٧٧٥	٣٨,٥	٢٢
٧٩	أبكى بسهوله	١,٠٥	,٧٦٤	٢٦,٢٥	٣٢
٨٠	خجول جدا	٢,٣	,٨٨٢	٥٧,٥	٨
٨١	أعاني من الاكتئاب	٢,٢١	,٨٨١	٥٥,٢٥	٩
٨٢	شديد الحسد والغيرة من الناس	٢,٣٧	,٨٧٣	٥٩,٢٥	٧
٨٣	لا أتقبل النقد	٢,٤٨	,٨٤٩	٦٢	٥

تابع جدول (٩)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف المعياري	%	الترتيب
٨٤	عنيد	٢,٤٨	,٧٣٧	٦٢	٥م
٨٥	أميل للمبالغة	١,٥٥	,٧٠٧	٣٨,٧٥	٢١
٨٦	تساورني فكرة الانتحار	١,٢٦	,٧١٧	٣١,٥	٢٥
٨٧	سيئ الحظ	١,٥٧	,٧١٦	٣٩,٢٥	٢٠
٨٨	تفتر عزيمتي بسرعة	٢,٥٨	,٧٢٥	٦٤,٥	٣
٨٩	يصفني الناس بالكبر	١,٠	,٧٢٣	٢٥	٣٣
٩٠	سرعة الارتباك في أبسط الأمور	,٠٣	,٧٥٤	٥٠,٧٥	١٤
٩١	متردد	١,٥٣	,٨٢٣	٣٣,٧٥	٢٤
٩٢	يتجاهلني الناس	١,٢٥	,٨٨١	٣١,٢٥	٢٧
٩٣	أشعر أني مكروه	٢,٠٥	,٧٨٢	٥١,٢٥	١٣
٩٤	أشعر بالنقص	١,٧٤	,٧١٣	٤٣,٥	١٧
٩٥	لست سعيد	١,٩٦	,٧٥٤	٤٩	١٥
٩٦	من العسير أن أفضي بمتاعبي	١,٣٨	,٨٢٣	٣٤,٥	٢٣
٩٧	اكثر الشتائم وترديد القصص المبتذلة	١,٣	,٨٢١	٣٢,٥	٢٥
٩٨	ضميري معذب	١,٧١	,٨٨٢	٤٢,٣٥	١٨
٩٩	تنقصني الأمانة	١,٩٢	,٧٩٣	٤٨	١٦
١٠٠	تقلقني أفكار عن الجنة والنار	١,٢٦	,٨٥٤	٣١,٥	٢٦
١٠١	اخفق في كثير من الأعمال التي أحاول عملها	١,١٨	,٨٨٣	٢٩,٥	٣٠
١٠٢	أخشى أن يكون لدى خلل من الناحية العقلية	١,١١	,٨٢١	٢٧,٧٥	٣١
١٠٣	لا افرق جيداً بين الصواب والخطأ	٢,٩٢	,٧٣١	٧٣	١
١٠٤	عندي شعور بالوحدة	١,٧٤	,٧٦٩	٤٣,٥	١٧
١٠٥	تضايقني أحلام مزعجة	١,٢	,٦٧٨	٣٠	٢٩
١٠٦	أتصرف أحيانا تصرفات طفولية	١,٦٦	,٨٧٨	٤١,٥	١٩
١٠٧	ليس لدى الوقت الكافي للترفيه عن النفس	٢,١٩	,٧٦٩	٥٤,٧٥	١١
١٠٨	اكثر من أحلام اليقظة	١,٩	,٧٥٤	٤٧,٥	١٥
١٠٩	سريع التقلب من السعادة ألي الحزن بدون سبب	٢,٢٢	,٨٢٣	٥٥,٥	١٠
١١٠	اشعر بالخوف في الظلام	٢,١	,٨٥٤	٥٢,٥	١٢
١١١	احمل ذكريات طفولة غير سعيدة	٢,٥٢	,٧٢٣	٦٣	٤
١١٢	دائما غير راضي عن نفسي	٢,٤١	,٨٢١	٦٠,٢٥	٦

يتضح من جدول (٩) أن اكثر المشكلات النفسية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقاً لترتيبها هي: عدم القدرة على التفريق بين الصواب والخطأ ، سرعة الغضب، فتور العزيمة بسرعة، ذكريات الطفولة غير السعيدة ، عدم تقبل النقد، العناد ، عدم الرضا عن النفس

بينما كانت اقل المشكلان النفسية :- التكبر ، البكاء بسهوله ، الخوف من وجود خلل عقلي.

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية "للمشكلات الاجتماعية" وفقاً لاستجابات الطالبات (عينة البحث)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف	%	الترتيب
١١٣	والداي لا يفهماني	٢,٠١	,٥٥٣	٥٠,٢٥	٢٤
١١٤	أريد حرية اكثر في البيت	٢,-	,٤٥٢	٥٠	٢٥
١١٥	دائما ما تتعارض أرائي مع أراء والداي	٢,٠٥	,٦٥١	٥١,٢٥	٢٢
١١٦	أريد حبا وعطفا من أفراد أسرتي	١,٦٤	,٦٣٣	٤١	٢٧
١١٧	لا أفضى لوالدي بكل شئ	٢,٠٧	,٦٥٤	٥١,٧٥	٢١
١١٨	لا أجد متعه في مصاحبه والداي	١,٩٢	,٥٣٢	٤٨	٢٦
١١٩	والداي يضحيان من أجلى كثيرا	٢,٨٤	,٦٤٤	٧١	٦
١٢٠	لا يسمح لى بالخروج مع أصدقائي	١,٣٥	,٦٠٣	٣٣,٧٥	٢٨
١٢١	لا يسمح لى بالخروج ليلا	٣,٠٣	,٥٣٥	٧٥,٧٥	٤
١٢٢	لا احب المدرسة	٢,١٧	,٥٤٤	٥٤,٢٥	١٦
١٢٣	لا أقوم بواجباتي المدرسية فى موعدها	٢,٢٥	,٦٣١	٥٦,٢٥	١٢
١٢٤	لست ميال لبعض المواد الدراسية	٢,٨٧	,٥٠٤	٧١,٧٥	٥
١٢٥	لا أستطيع التركيز فى دروسى	٢,٢	,٥٨٣	٥٥	١٤
١٢٦	مواد الدراسة غير مرتبطة بالحياة اليومية	٢,٠٣	,٥٧١	٥٠,٧٥	٢٣
١٢٧	الكتب المدرسية عسيرة الفهم	٢,١٥	,٥٩٤	٥٣,٧٥	١٨
١٢٨	لا نعطى ألا قليلا من الحرية فى الفصل	٢,١٦	,٥٨٣	٥٤	١٧
١٢٩	احتاج للنصح فيما اعمله بعد المدرسة الثانوية	٢,١	,٤٧٤	٥٢,٥	١٩
١٣٠	اقلق دائما على درجاتي	٢,١٧	,٦٥٦	٥٤,٢٥	١٥
١٣١	أخاف من الامتحانات	٣,١٨	,٦٦١	٧٩,٥	٢
١٣٢	لا استغل وقت فراغي استغلالا جيدا	٣,١٣	,٦٨٧	٧٨,٢٥	٣
١٣٣	اضطر لكذب أحيانا	٢,٣٦	,٥٨١	٥٩	٩
١٣٤	أغش في الامتحانات	٢,-	,٥٨٣	٥٠	٢٥
١٣٥	أخشى أن افشل في الدراسة	٢,٠٧	,٤٨٤	٥١,٧٥	٢١
١٣٦	الدروس بغيضة	٢,٨٧	,٥٣٢	٧١,٧٥	٥
١٣٧	المدرسون لا يهتمون بالتلاميذ	٢,-	,٥٩١	٥٠	٢٥
١٣٨	الصداقة معدومة بين المدرس والتلميذ	٢,١٨	,٥٦٣	٥٤,٥	١٥
١٣٩	إدارة المدرسة تتشدد معنا	٢,٢٢	,٦٥٤	٥٥,٥	١٣
١٤٠	الكتب الجيدة قليلة بالمكتبة المدرسية	٢,١	,٥٣٢	٥٢,٥	١٩
١٤١	الدروس الخصوصية تستنفذ الكثير من الوقت	٢,٢٦	,٥٢١	٥٦,٥	١١
١٤٢	لا أستطيع النجاح بدون دروس خصوصية	٢,٠١	,٥٩٤	٥٠,٢٥	٢٤
١٤٣	الامتحانات غير عادلة	٢,٠٣	,٧٥٣	٥٠,٧٥	٢٣
١٤٤	النشاط المدرسي غير منظم	٢,٥٥	,٦٥٤	٦٣,٧٥	٨
١٤٥	الدرجات ليست مقياسا للقدرة	٢,-	,٦٢٣	٥٠	٢٥
١٤٦	المدرسون لا يطبقون ما ينصحوننا به	٢,٠٩	,٥٣٤	٥٢,٢٥	٢٠
١٤٧	المدرسون تنقصهم الشخصية القوية	٣,٣٥	,٥٦٤	٨٣,٧٥	١
١٤٨	أريد أن اعرف الكثير عن الكليات وتخصصاتها	٢,٥٩	,٦٥٤	٦٤,٧٥	٧
١٤٩	أخشى البطالة بعد التخرج	٢,٣	,٦٦٣	٥٧,٥	١٠
١٥٠	غير راضى عن نظام الثانوية العامة والتنسيق الحالي	٢,٠٧	,٥٥٤	٥١,٧٥	٢١

يتضح من جدول (١٠) أن اكثر المشكلات الاجتماعية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هى : افتقار المدرسون للشخصية القوية، الخوف من الامتحانات، عدم استغلال وقت الفراغ استغلال جيد ، عدم سماح الأهل بالخروج ليلا، عدم الميل لبعض المواد الدراسية.

بينما كانت اقل المشكلات الاجتماعية وفقاً لترتيبها هي : عدم سماح الأهل بالخروج مع الأصدقاء ، افتقاد الحب والحنان في الأسرة ، عدم المتعة في مصاحبة الوالدين ، عدم التمتع بقدر وافر من الحرية في البيت.

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
"للمشكلات البيئية" وفقا لاستجابات الطالبات (عينة البحث)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف	%	الترتيب
١٥١	مدرستي في شارع ملئ بعادم السيارات	٢,١٩	,٨٥٣	٥٤,٧٥	٧
١٥٢	توجد أتربة بشكل كبير في الفناء المدرسي	٢,٢٦	,٨٦٤	٥٦,٥	٦
١٥٣	المراحيض الصحية بالمدرسة حالتها سيئة	٢,١٩	,٧٢١	٥٤,٧٥	٧م
١٥٤	يوجد ورش بجوار مدرستي	٢,٩٢	,٧٧٣	٧٣	٥
١٥٥	يوجد موقف أتوبيس بجوار مدرستي	١,٥٤	,٧٥٤	٣٨,٥	١١
١٥٦	يوجد شبكات كهرباء بالقرب من مدرستي	١,٧١	,٧٣٢	٤٢,٧٥	٩
١٥٧	المياه بالمدرسة غير نقية	١,٢٥	,٨٦٤	٣١,٢٥	١٢
١٥٨	يوجد أماكن تجمع قمامة بالقرب من المدرسة	١,٧	,٧١١	٤٢,٥	١٠
١٥٩	الطريق ألي المدرسة غير آمن	٢,١٦	,٧٢٣	٥٤	٨
١٦٠	ينتشر الذباب والبعوض حول المدرسة	٣,٨١	,٧٥٤	٩٥,٢٥	١
١٦١	مقاعد الدراسة لا تتناسب مع حجمي وطولي	٣,٥٦	,٧٩٣	٨٩	٣
١٦٢	الفصل الدراسي غير نظيف بشكل كافي	٣,٣٧	,٧٥٤	٨٤,٢٢	٤
١٦٣	أعاني من الضوضاء في الفصل الدراسي	٣,٦٩	,٨٣٣	٩٢,٢٥	٢

يتضح من جدول(١١) أن اكثر المشكلات البيئية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هي: انتشار الذباب والبعوض حول المدرسة ، الضوضاء في الفصل الدراسي ، عدم تناسب مقاعد الدراسة وحجم التلميذات،عدم نظافة الفصل الدراسي ، وجود ورش بجوار المدرسة.

بينما اقل المشكلات البيئية وفقا لترتيبها : عدم وجود مياه نقية بالمدرسة، وجود موقف للأتوبيس بجوار المدرسة.

جدول (١٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
"للمشكلات الجنسية" وفقا لاستجابات الطالبات (عينة البحث)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف	%	الترتيب
١٦٤	ليس لدى مصادر علمية كافية للمعلومات الجنسية	٢,٧٢	,٤٦٥	٦٨	٥
١٦٥	والدتي لا تبصرني بالأشياء الخاصة بجنسي	٢,٨٧	,٤٣٢	٧١,٧٥	٤
١٦٦	المجتمع لا يعطى قدراً من الأهمية للثقافة الجنسية	١,٨٢	,٤٨٢	٤٥,٥	١٢
١٦٧	احسن التعامل مع زميلاتي فى وجود الجنس الاخر	١,٤٨	,٤٢	٣٧	١٨
١٦٨	لا أستطيع التحدث فى موضوعات جنسية مع أفراد أسرتي	٢,٥٤	,٥٣	٦٣,٣٥	٦
١٦٩	اخجل إذا تواجدت بمكان به زميلات يتحدثون عن الجنس	٣,٠٢	,٤٨٢	٧٥,٥٥	٢

تابع جدول (١٢)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف	%	الترتيب
١٧٠	والداي لا يجيبان على أسئلتي الخاصة بالجنس الآخر	٣,-	,٥٥٣	٧٥	٣
١٧١	القلق بخصوص الزواج من شخص أخر	٢,٤٢	,٥٤٣	٦٠,٥	٧
١٧٢	لا اعرف الكثير عن السلوك الجنسي السوي والشاذ	١,٥٩	,٥٠١	٣٩,٧٥	١٧
١٧٣	أعاني من الكبت الجنسي	١,٨٤	,٥٤٣	٣٧	١١
١٧٤	اشعر بان نضجي الجنسي متأخر الى حد ما	١,٤٥	,٤٦٥	٣٦,٢٥	١٩
١٧٥	أخشى من التورط فى علاقات مع الجنس الأخر	١,٤٥	,٥٤٩	٣٦,٢٥	١٩م
١٧٦	اكثر من مزاولة العادة السرية	٢,٣١	,٤٩٣	٥٧,٧٥	٨
١٧٧	أعاني من آلام ومغص بالبطن أثناء الدورة الشهرية	٢,١٢	,٤٣٢	٥٣	٩
١٧٨	أعاني من آلام بالظهر أثناء الدورة الشهرية	١,٧٥	,٥٤٦	٤٣,٧٥	١٣
١٧٩	أعاني من الام بالمفاصل أثناء الدورة الشهرية	١,٣٢	,٤٣١	٣٣	٢٠
١٨٠	أعاني من ظهور بثور متقيحة بالوجه أثناء الدورة الشهرية	١,٦٥	,٤٢٢	٤١,٢٥	١٥
١٨١	الدورة الشهرية لدى غير منتظمة	١,٦٣	,٥٣١	٤٠,٧٥	١٦
١٨٢	استغرق في التفكير في الجنس لفترات طويلة	١,٨٩	,٤٤٣	٤٩,٥	١٠
١٨٣	أعاني كثير من الاضطرابات النفسية خلال الدورة الشهرية	١,٧١	,٤٥٣	٤٢,٧٥	١٤
١٨٤	الكتب الدراسية ليس بها معلومات كافية للثقافة الجنسية	١,٤٥	,٥٤٣	٣٦,٢٥	١٩م
١٨٥	انزعج كثيرا كلما فكرت فى الحمل والولادة	٣,١٩	,٣٤٩	٧٩,٧٥	١

يتضـــح من جدول (١٢) أن اكثر المشكلات الجنسية ألي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هي : الانزعاج عند التفكير في الحمل والولادة ، الخجل عند التواجد بمكان به زميلات يتحدثن عــن الجـنس، عدم أجابه الوالدين على الأسئلة الخاصة بالجنس الأخر ، عدم تبصرة الأمهات للفتيات بالأشــياء الخاصـــة بجنسهن، عدم وجود مصادر علمية كافية للمعلومات الجنسية ، بينما اقل المشكلات الجنسية هي الشعور بأن النضج الجنسي متأخر ألي حد ما ، خشية التورط بعلاقات مع الجنس الآخر ، عدم وجود معلومات كافية للثقافة الجنسية بالكتب الدراسية، وجود آلام بالمفاصل أثناء الدورة الشهرية.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية "للمشكلات العقلية" وفقا لاستجابات الطالبات (عينة البحث)

م	المشكلة	المتوسط	الانحراف	%	الترتيب
١٨٦	أعاني من قلة التركيز	٢,١٣	,٤٥٣	٥٣,٢٥	١
١٨٧	أعاني من قلة الانتباه	١,٩٩	,٥٣٢	٤٩,٧٥	٣
١٨٨	ينقصني قدر من الذكاء	١,٤٩	,٤٤١	٣٧,٢٥	٥
١٨٩	اشعر بأنني بطئ الفهم	١,٤٩	,٧٩٣	٣٧,٢٥	٥م
١٩٠	أعاني من قلة الإدراك	١,١٥	,٤٣٤	٢٨,٧٥	٦
١٩١	لا أستطيع الحفظ	٢,١٣	,٤٤٥	٥٣,٢٥	١م
١٩٢	ينقصني القدرة على التخيل	١,٧٨	,٤٤٧	٤٤,٥	٤
١٩٣	أتخيل أشياء لا تحدث فى الواقع	٢,-	,٤١٤	٥٠	٢
١٩٤	ذاكرتي ضعيفة	١,٧٨	,٣٥٣	٤٤,٥	٤م

يتضـــح من جدول (١٣) أن اكثر المشكلات العقلية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقا لترتيبها هي : قلة التركيز ، عدم القدرة على الحفظ ، تخيل أشياء لا تحدث في الواقع ، قلة الانتباه . بينما اقل المشكلات هي: قلة الإدراك ، بطئ الفهم ، نقصان الذكاء.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب للمشكلات الصحية

لطالبات الممارسات للنشاط الخارجي ، الممارسات للنشاط الداخلي، وغير الممارسات

م	المجال	ممارسات للنشاط الخارجي			ممارسات للنشاط الداخلي			ممارسات حصة التربية الرياضية فقط		
		ن=٦٠			ن=١٢٠			ن=٢٢٠		
		س	ع	الترتيب	س	ع	الترتيب	س	ع	الترتيب
١	المشكلات البدنية	١٫٣٣	٫٣٠٩	(٧)	١٫٩٨	٫٣٤٨	(٥)	٢٫٥	٫٤٤٥	(٢)
٢	المشكلات الغذائية	١٫٧٢	٫٣٤٤	(٦)	١٫٨٨	٫٣٦٣	(٦)	١٫٩٧	٫٢٦٣	(٧)
٣	المشكلات النفسية	١٫٩	٫٥٢٦	(٣)	٢٫٠١	٫٥٥٢	(٤)	٢٫١٥	٫٣٩٥	(٥)
٤	المشكلات الاجتماعية	٢٫٢٧	٫٤٢٨	(٢)	٢٫٣٢	٫٤٣٤	(٢)	٢٫٥٣	٫٧٤٤	(١)
٥	المشكلات البيئية	٢٫٤٤	٫٨٧٢	(١)	٢٫٤٥	٫٨٠٤	(١)	٢٫٤٨	٫٢٦٥	(٣)
٦	المشكلات الجنسية	١٫٧٤	٫٢٧٣	(٥)	٢٫١٢	٫٢٢٣	(٣)	٢٫٢٤	٫٣٧٩	(٤)
١	المشكلات العقلية	١٫٧٧	٫٣٣٦	(٤)	١٫٨٢	٫٣٩٤	(٧)	٢٫١٢	٫٦٤٨	(٦)

يتضح من جدول (١٤) ان اكثر المشكلات التي تتعرض لها التلميذات ممارسات النشاط الرياضي الخارجي والداخلي هي: المشكلات البيئية تليها المشكلات الاجتماعية ، في حين كانت المشكلات الاجتماعية تليها المشكلات البدنية هي اكثر المشكلات التي تتعرض لها الطالبات التي تمارس الأنشطة الرياضية خلال حصة التربية الرياضية فقط.

جدول (١٥)
تحليل التباين بين الطالبات في مجموعات البحث الثلاثة في المشكلات الصحية

م	المشكلات	مصدر التباين	د.ج	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ت	الدلالة
١	المشكلات البدنية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٤١٨,٨٠ ٨٠١٩,٧٩	٢٠٩,٤ ٢٠,٢٠	*١٠,٦٦٦	دال
٢	المشكلات الغذائية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٣١٢,٦ ١٧٠٣١,٣	١٥٦,٣ ٤٢,٩٠	*٣,٦٤٣	دال
٣	المشكلات النفسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٣٨٠,٩ ١٥٣٥٥,٩٦	١٩٠,٤٥ ٣٨,٦٨	*٤,٩٢٣	دال
٤	المشكلات الاجتماعية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٣٦٥,١٦ ١٨١٣٠,٩٩	١٨٢,٥٨ ٤٥,٦٧	*٣,٩٩٨	دال
٥	المشكلات البيئية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٧٨٢,٤ ٧٢٢٠٢,٣٩	٣٩١,٢ ١٨١,٨٧	٢,١٥١	غير دال
٦	المشكلات الجنسية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٤٢٩,٧٢ ١٠٣٤٩,٧٩	٢١٤,٨٦ ٢٦,٠٧	*٨,٢٤١	دال
٧	المشكلات العقلية	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	٢ ٣٩٧ ٣٩٩	٢٧٨,٣ ١٠٥٧٦,٠٨	١٣٩,١٥ ٢٦,٦٤	*٥,٢٢٣	دال

قيمة ن الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٠٤

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعات الثلاث عينة البحث فى جميع محاور قائمة المشكلات ماعدا المشكلات البيئية.

جدول(١٦)
دلاله الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة في المشكلات الصحية

م	المشكلات	المجموعات	المتوسط الحسابى	ممارسات نشاط داخلي	ممارسات حصص التربية الرياضية	قيمة اقل فرق معنوي L.S.D
١	المشكلات البدنية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	١,٣٣ ١,٩٨ ٢,٥	*٠,٦٥ - -	*١,١٧ *٠,٥٢ -	٠,٣٣
٢	المشكلات الغذائية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	١,٧٢ ١,٨٨ ١,٩٧	٠,١٦ - -	*٠,٢٥ ,٠٩ -	٠,٢١
٣	المشكلات النفسية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	١,٩ ٢,٠١ ٢,١٥	٠,١١ - -	*٠,٢٥ ٠,١٤ -	٠,٢٢
٤	المشـــــكلات الاجتماعية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	٢,٢٧ ٢,٣٢ ٢,٥٣	٠,٠٥ - -	*٠,٢٦ ٠,٢١ -	٠,٢٥
٥	المشكلات الجنسية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	١,٧٤ ٢,١٢ ٢,٢٤	*٠,٣٨ - -	*٠,٥٠ ٠,١٢ -	٠,٣١
٦	المشكلات العقلية	ممارسات نشاط خارجي ممارسات نشاط داخلي ممارسات حصة التربية الرياضية	١,٧٧ ١,٨٢ ٢,١٢	٠,٠٥ - -	*٠,٣٥ *٠,٣٠ -	٠,٢٣

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله إحصائيا بين الطالبات ممارسات النشاط الخارجي والطالبات الممارسات لحصة التربية الرياضية لصالح طالبات النشاط الخارجي في جميع محاور المشكلات حيث قلة المشكلات لصالح النشاط الخارجي.

بينما توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات الممارسات لنشاط الخارجي والطالبات الممارسات للنشاط الداخلي في كل من المشكلات البدنية ، والمشكلات الجنسية فقط لصالح الطالبات الممارسات لنشاط الخارجي.

كما توجد فروق دالة إحصائيا بين الطالبات الممارسات للنشاط الداخلي والطالبات الممارسات حصص التربية الرياضية فقط في كل من المشكلات البدنية ، والمشكلات العقلية لصالح الطالبات الممارسات للنشاط الداخلي.

مناقشة النتائج وتفسيرها

يتضح من جداول (١:٦) صدق وثبات مقياس المشكلات الصحية لطالبات المرحلة الثانوية المصمم من قبل الباحثة وقد حصل على معدلات صدق وثبات مرتفعة ويمكن استخدامه على عينات مماثلة لأغراض مختلفة **وبذلك يكون تحقق الهدف الأول من البحث**

فيما يرتبط بالتعرف على المشكلات الصحية التى تواجه طالبات المرحلة الثانوية (عينه البحث) وترتيب تلك المشكلات حسب الأكثر شيوعاً فإن جداول(٧:١٣)توضح النتائج الخاصة بها على النحو التالي

يتضح من نتائج جداول (٧) أن اكثر المشكلات البدنية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية وفقاً لترتيبها هي كثرة التعرض للإصابة بالبرد (٦٠,٠٨%)كثرة التعرض للإصابة بالأنفلونزا (٥٨%)، الشعور بالصداع (٤٨%) ، عدم النوم بما فيه الكفاية (٤٤,٥%)، وجود حبوب بالبشرة (٤٢,٥%)،الشعور بدوخة (٤١%)، الشعور بألام بالرأس (٤٠,٥%)وجود صعوبة فى التنفس من الأنف (٣٨,٨٥%) بينما كانت اقل المشكلات البدنية التي تواجهها التلميذات هي الإصابة بمرض السكر، تعاطى بعض العقاقير المنومة، الاصابه بأمراض الكبد، وجود طفيليات بالجهاز الهضمي وقد يرجع ذلك ألي ما أشارت إلية ليلى بدر وأخرون (١٩٩٦) ألي أن التغيرات التي تحدث فى هذه الفترة والتي تتعلق بنموهن الجسمي والفسيولوجى فى مختلف نواحيه فالشعور بالصداع والتعرض للإصابة بالبرد والأنفلونزا وعدم كفاية ساعات النوم وكذلك وجود حبوب بالبشرة كلها أعراض تميز سن المراهقة بعد أن يكون الجسم قد استنفذ طاقته فى النمو السريع المصاحب للنضج الجنسي وكذلك الاضطرابات التي تحدث أثناء عملية الطمث.

وتتفق نتائج دراسة نادية رشاد (٢٧) مع نتائج هذه الدراسة حيث أشارت ألي ان الاصابه بنزلات البرد والصداع من أهم المشكلات البدنية للمراهقين.

يتضح من جدول (٨) ان اكثر المشكلات الغذائية التى تواجهها التلميذات هى شرب الماء بكثرة أثناء تناول الوجبات (٦٥%) ، الإكثار من النشويات (٦٢,٥%) النوم بعد تناول وجبه العشاء مباشرة (٦٠%) ، عدم الإقبال على تناول السلطه (٥٧,٥%) ، نقص الحديد (٥٥%) بينما كانت اقل المشكلات الغذائية هى الحساسية لبعض انواع الطعام (٣٤,٥%) عدم الانتظام فى مواعيد تناول الوجبات الغذائية(٣٨%)

بالنظر الى تلك المشكلات نجد ان بعضها يتعلق بالثقافة الغذائية تجاه العادات الغذائية الصحية مثال شـرب المـاء بكـثرة اثناء تناول الوجبات كذلك النوم بعد تناول وجبة العشاء مباشرة وبعضها يتعلق بالمسـتوى الاقتصادي للطالبات مثل الإكثار من تناول النشويات وعدم تناول السلطة وتتفق هذه النتائج مـع "بهاء الدين ابراهيم سلامة " ١٩٩٧م حيث يشير الي أن غذاء الطبقة المتوسطة "محدودي الدخل" وهـى تمثل الغالبية العظمى من تلميذات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية الرسمية (عينة البحث) يتمـيز باستهلاك كميات كبيرة من الخبز والمواد الكربوهيدراتية قد تصل فى بعض الأحيان الى ٩٠% وتكـون المـواد البروتينـية قلـيلة نسبيا وكثيرا ما يكون طعام هذه الطبقة فقيرا فى املاح الحديد – الكالسيوم– الفسفور) والإقلال من تناول الخضراوات فى صورتيها الطازجة والمطبوخة وما يتبعها من مضاعفات وكذلك عدم سد حاجة الجسم من الفيتامينات ايضا مما يؤثر على الصحة بشكل عام.

يتضـح من جدول (٩) ان اكثر المشكلات النفسية التى تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية هى عدم القـدرة علـى الـتفريق بين الصواب والخطأ (٧٣%) سرعة الغضب (٦٥%) فتور العزيمه بسرعة (٦٤,٥%)ذكـريات طفولةغيرسعيدة (٦٣%) ، عدم تقبل النقد(٦٢%)، العناد(٦٢%) عدم الرضا عن الـنفس (٦٠,٢٥%)وقد يرجع هذا الى ما أشار أليه على احمد على ١٩٩١ الى أن المراهقة تتعرض لكثـير من المشكلات النفسية حيث تتميز التلميذة فى هذه المرحلة بالحساسية الشديدة وعدم القدرة على التكـيف مع البيئة التى تعيش فيها اذا تدرك ان طريقة معاملة الاخرين لها لا تتناسب مع ما ما وصلت اليه من نضج وما طرأ عليها من تغير فقد تكون الاسرة او المدرسة لا يعترف بما طرأ عليها من نضج ولـم يأبـه بها ، ولم يقدروا حقوقها كفتاه لها ذاتية مستقلة ، كما انه فى هذه الفتره تفسر المراهقة كل مسـاعدة لهـا من قبل والديها على انها تدخل فى امورها وان المقصود من هذا التدخل اساءة معاملتها والتقليل من شأنها وتأخذ فى الاعتراض على سلوك والديها اشكالا متعددة من اهمها العناد والسلبية مما يؤدى الى عدم التفريق بين الصواب والخطأ وسرعة الغضب لأقل الأسباب.

يتضـح من جدول(١٠) أن اكثر المشكلات الاجتماعية التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية هي افـتقار المدرسون للشخصية القوية (٨٣,٧٥%) الخوف من الامتحانات (٧٩,٥%) عدم الميل لبعض المواد الدراسية (٧١,٧٥%) بالنظر ألي تلك المشكلات نرى أن بعضها يتعلق بالبيت والأسرة وبعضها يتعلق بالمدرسة والمدرسون ونظام التعليم.

اما فيما يتعلق بالأسرة فتشير فيولا الببلاوى ١٩٩٣الى ان معاملة الفتاة فى هذه المرحلة على انها لاتـزال طفلـة والـتدخل فى شئونها الخاصة وكثرة الأسئلة التى توجه اليها مثل اين كنت ومع من ، والـتدخل فـى تحديـد صديقاتها واختيار ملابسها وطريقه تصرفها فى مصروفها وتدخل الأبوين فى الشئون الخاصة بالفتاة وعنفهم وقسوتهم وعدم إعطائهم الفرصة للفتاه للتصرف في مشكلاتها قد يؤدى ألي عدم التكيف والشعور بأن المنزل ليس مكان للراحة والهدوء والاطمئنان وعدم الانسجام والتألف مع أفراد أسرتها، اما فيما يتعلق بالمشكلات المدرسية فيرى صلاح مخيمر ١٩٨٢ ان المدرسة هى الوسط الذي تنمو فيه التلميذات خارج الأسرة ويمضين فيه اغلب يومهم وللمدرسة رسالة تربوية هامة تشمل ما هـو اشـمل أوسع من مجرد التعليم وتحصيل المعرفه ومن اهم أهداف هذه الرساله تكوين الشخصية المتكاملة للتلميذة واعدادها لتكون مواطنه صالحة ورعاية نموها البدنى والذهني والوجداني والاجتماعي والتلمـيذة الـتى تفشل فى اقامة علاقات طيبة مع زميلاتها او بعض مدرساتها يصعب عليها ان تركز تركيزا كافيا فى شرح المدرسة وما يدور بالفصل الدراسي وقد يترتب على ذلك إهمال المادة الدراسية والخـوف مـن الاشـتراك فـى المناقشات داخل حجرة الدراسة ويبدأ قلقها على درجاتها وخوفها من الامتحانات والخوف من الرسوب.

يتضح من جدول (١١) ان اكثر المشكلات البيئية التى تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية هى انتشار الذباب والبعوض حول المدرسة (٩٥,٢٥%) الضوضاء فى الفصل الدراسي (٩٢,٢٥%) عدم تناسب مقاعد الدراسة وحجم التلميذات (٨٩%) عدم نظافة الفصل الدراسي (٨٤,٢٢%) وجود ورش بجوار المدرسة (٧٣%) ويرجع ذلك الى ما أشارت نادية رشاد ٢٠٠٠ انه اصبح من الصعب حماية وتأمين المدن وخاصة الكبرى من التلوث فمن الصعب تحاشى تلوث الهواء، الحصول على مياه نقيه، التخلص من الفضلات العضوية ومخلفات المصانع بدون تأثير خطير على الصحة كما ان الضوضاء اصبح عامل خطر على صحة البيئة كما ان انتشار الذباب والبعوض حول المدرسة يؤدى الى انتشار العديد من الأمراض المعدية بين التلميذات كما ان عدم تناسب مقاعد الدراسة وحجم التلميذات يعتبر مشكلة خطيرة حيث يترتب على ذلك ظهور انحرافات قوامية تؤثر على النمو الطبيعي لجسم الفتاة فى هذه المرحلة الحرجة حيث ان المراهقة تهتم بمظهرها الجسمي وتحاول جاهدة ان تحافظ على مظهر خارجي مناسب واذا أخفقت فى هذا ينتابها الضيق والقلق وقد يؤدى ذلك ألي الانطواء والانسحاب من النشاط الاجتماعي والرياضي خشية التعرض للتعليقات او الشعور بالنقص.

يتضح من جدول (١٢) ان اكثر المشكلات الجنسية التى تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية هى الانزعاج عند التفكير فى الحمل والولادة (٧٩,٧٥%) والخجل عند التواجد بمكان به زميلات يتحدثن عن الجنس (٧٥,٥%) عدم اجابه الوالدان على الاسئلة الخاصة بالجنس الاخر(٧٥%) عدم تبصرة الأمهات للفتيات بالأشياء الخاصة بجنسهن (٧١,٧٥%) ، عدم وجود مصادر علمية كافية للمعلومات الجنسية (٦٨%) وتتفق هذه النتائج مع كل من ديفين وماريونMarion , Devine ١٩٩٥ حيث أشار ألي أن التعليم الجنسي جاء على رأس قائمة الاهتمامات لأكثر من نصف تلاميذ المرحلة الثانوية كما تتفق مع نتائج كل من انسبرش وأريك وبولارد وجيمس ١٩٩٣ بواشنطن حيث أكدا ان من اهم مشكلات الشباب فى هذه المرحله العلاقات الجنسية كما تتفق تلك النتائج مع دراسة حنان على حسنين ١٩٩٣ ان هناك العديد من المشكلات الجنسية لتلميذات المرحلة الثانوية أهمها نقص المعلومات الجنسية الصحيحة والقلق بخصوص الزواج وعدم معرفة السلوك مع الجنس الاخر.

وترى الباحثة ان العلاقة بين الجنسين فى هذه المرحلة مصدراً من مصادر مشكلات الفتاة فى هذه المرحلة فقد تشعر المراهقة بعدم الثقة اذا ما وجدت فى بعض المواقف الاجتماعية التى تضطر فيها الاشتراك مع الجنس الاخر مما يترتب عليه شعورها بالارتباك مما يجعلها تقع فى حيرة بين محافظة الأسرة وتمرد زميلاتها كما يشغلها فى هذه الفترة من حياتها الكثير من المسائل الجنسية التي يجب على الأبوين والمدرسة ان يجد لها الإجابات السليمة المقنعة.

يتضح من جدول (١٣) ان اكثر المشكلات العقلية التى تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية قلة التركيز (٥٣,٢٥%) عدم القدرة على الحفظ (٥٣,٢٥%) ، تخيل أشياء لا تحدث فى الواقع (٥٠%) ، قلة الانتباه(٤٩,٧٥%)وقد يرجع ذلك الى ما اشار اليه على احمد على ١٩٩١ من أن النمو فى فتره المراهقة لا يقتصر على التغيرات الجسمية والفسيولوجية و التشريحية انما تتميز فترة المراهقة بانها فتره نضج فى مختلف اساليب السلوك العقلى والادراكى كما يشير كل من فيولا الببلاوى ١٩٩٣ ، صلاح مخيمر ١٩٨٢ الى ان تذكر الطفل يكون مباشرا وآليا بينما تذكر المراهقة يكون منطقيا معنويا وغير مباشر ليس هذا فحسب بل ان المراهقه تكره التذكر الآلى ولا تقبل عليه حيث ينمو التذكر المباشر مداه فى حوالى ١٥ سنه ، ثم يبدأ فى الضعف ، اما التذكر المباشر مداه حوالى ١٥ سنه ، ثم يبدأ فى الضعف ، اما التذكر المعنوى فيستمر فى فى نمو طوال المراهقة والرشد ، هذا ويتأثر التذكر بميول المراهقة وانفعالتها وقدرتها على الانتباه وخبراتها المختلفه .

وبمناقشة المشكلات الاكثر شيوعا بين طالبات المرحلة الثانوية يكون قد تحقق الهدف الثانى **اما فيما يرتبط بالفروق بين الطالبات المشتركات فى الانشطة الرياضية المدرسية(النشاط الخارجى- النشاط الداخلى – غير المشتركات فى اى من النشاط الخارجى او الداخلى) ، فى المشكلات الصحية**

فأن نتائج جداول (١٤:١٦) توضح النتائج الخاصة بها على النحو التالي

يتضح من جدول (١٤) ان اكثر المشكلات التى تتعرض لها التلميذات الممارسات النشاط الرياضي الخارجي والداخلي هي المشكلات البيئية تليها المشكلات الاجتماعية ،فى حين كانت المشكلات الاجتماعية يليها المشكلات البدنية هى المشكلات الاكثر انتشارا لدى الطالبات اللائى تمارسن الأنشطة الرياضية من خلال حصة التربية الرياضية فقط ، وترى الباحثة ان تلك النتائج منطقية حيث ان المشكلات البيئية خارجة عن إرادة التلميذات فقد اصبح من الصعب مثلا تحاشى الضوضاء فى الفصل الدراسي نتيجة لزيادة إعداد التلميذات ويرجع ذلك الى ضعف الإمكانات المادية الخاصة بالمدارس الحكومية كما ان التلوث الهوائي يحيط بالمدارس نتيجة وجودها فى أماكن تكثر فيها مرور السيارات بما تخرجة من عادم محمل بالكثير من الملوثات الضارة، اما التلميذات ممارسات الأنشطة الرياضية داخل حصة التربية الرياضية فقط فقد كانت اهم المشكلات لديهم المشكلات الاجتماعية وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من نادية رشاد (١٩٨٢) بهى الدين ابراهيم سلامة (١٩٩٧) سليمان حجر (١٩٩٨) حيث اتفقوا على ان الرياضة صورة مصغرة من المجتمع الذي يعيش فيه فمن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية يمكن للفرد اكتساب عادات وقيم وصفات اجتماعية كالتعاون مع الأخرين واحترام القوانين والتنظيم وإنكار الذات وتقبل الهزيمة كما تساعد الرياضة بمجالاتها المختلفة فى تنمية فى تنمية القيادة والتبعية وتحمل المسئولية والاعتماد على النفس مما يجعلها مجالا خصبا للتكيف الاجتماعي – وهذا يفسر افتقار التلميذات غير الممارسات للأنشطة الخارجية والداخلية لمثل هذا التكيف مما جعل المشكلات الاجتماعية هي أولى مشكلاتهن.

كما يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعات الثلاثة عينة البحث فى جميع محاور قائمة المشكلات ماعدا المشكلات البيئية وتشير كل من ليلى حسن بدر ، عائدة ألبنا ١٩٩٦ ألي أن البيئة تؤثر تأثيرا بالغا على صحة الأفراد حيث أنها تمده باحتياجاته من الغذاء والإمكانيات الطبيعية التى يتعايش معها ويعيش عليها ونحن نرى الآن الكثير من مظاهر التلوث الهوائي ، المائي ، السمعي، الغذائي ، الإشعاعي، الكهرومغناطيسى ، نتيجة لانتشار المخترعات الحديثة (الكمبيوتر – الهاتف المتنقل) وغيرها مما يبعث موجات كهر ومغناطيسية ضارة وقد كثر استعمال مثل هذه الأجهزة الحديثة بشكل كبير بين تلميذات المرحلة الثانوية مما جعل جميع فئات عينه البحث يعانون من المشكلات البيئية دون وجود فروق دالة إحصائيا بينهما.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله إحصائيا بين الطالبات مماسات النشاط الخارجي والطالبات ممارسات الأنشطة الرياضية داخل حصص التربية الرياضية في جميع محاور المشكلات لصالح الطالبات ممارسات النشاط الرياضي الخارجي وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧، بهى الدين ابراهيم سلامة(١٩٩٧)،نادية رشاد (٢٠٠٠) سليمان حجر (١٩٩٨) الى ان ممارسة الانشطة الرياضية تؤثر تأثيرا ايجابيا على كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم (الدورى – التنفسي – الهضمي – العصبى) كما ان لها تأثير ايجابيا على كل من النواحى (العقلية والنفسية والاجتماعية) غير أنها لها دور في زيادة الوعي الصحي واتباع العادات الصحية السليمة.

كما يتضح من جدول (١٦) أيضا وجود فروق داله إحصائيا بين الطالبات ممارسات النشاط الخارجي وممارسات النشاط الداخلي فى كل من المشكلات البدنية ، والمشكلات الجنسية لصالح الطالبات ممارسات النشاط الخارجي وترجع الباحثة ذلك الى أن كلما زادت فتره ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما يتوفر لممارسات النشاط الخارجي مما يتيح لهن فرصة اكبر للممارسة حيث تشير كل من ناهد سعد ، نيلي رمزي (١٩٩٨) الى ان الأنشطة الخارجية تختص بالتلاميذ الممتازين فى الأنشطة الرياضية سواء فردية او جماعية مما يعنى وصول تلك التلميذات الى مستوى أعلى في الأنشطة الرياضية ، حيث يؤكد كل من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧، بهى الدين سلامة ١٩٩٧ على ان الرياضة تؤثر تأثيرا إيجابيا على كفاءة الجهاز الدوري حيث تزداد عضلة القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزيد كمية الدم المدفوعة إلى القلب مما يؤدى الى زيادة كمية الدم التى تصل إلى جميع أجزاء الجسم ، كما ان السعة التنفسية للفرد الرياضي اكبر من الفرد العادي بينما نجد معدل التنفس اقل فى الفرد

الرياضـــي ، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث يشترك فى العمل العضلات التي يتطلبها العمل فقط ، كما ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على كفاءة الجهاز الهضمي نتيجة لوصول كميات كبيرة من الدم المؤكسد إلى المعدة والأمعاء فتزداد نشاط الغدد الهضمية وتـــزيد الحـــركة الدودية للأمعاء مما يساعد على الاخراج بصورة سليمة ومما سبق يتضح ان وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين ممارسات النشاط الخارجي وممارسات النشاط الداخلي لصالح ممارسات النشاط الخارجي منطقية ومقبولة

يتضـــح مـــن جـــدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطالبات الممارسات للنشاط الداخلي والطالبات الممارسات لحصص التربية الرياضية فقط فى كل من المشكلات البدنية، والمشكلات العقلية لصـــالح الطالـــبات الممارسات للنشاط الداخلي ، اما فيما يتعلق بالمشكلات البدنية فقد سبق فى التعليق علـــى الجـــدول السابق الأسباب التى تؤدى الى ذلك اما بالنسبة للمشكلات العقلية فيرى كل من محمد السيد الامين وسليمان حجر (١٩٩٨) ، ليلى بدر وعايدة ألبنا(١٩٩٦) ، ان ممارسة الأنشطة الرياضية تنمى الناحية العملية في الفرد من خلال ممارسته للأنشطة المختلفة من حيث التركيز والانتباه والتفكير السليم كما ان معرفته بقوانين وخطط اللعبة التى يمارسها والقدرة على تنفيذها فى الملعب يستلزم اليقظة التامة والإدراك الواعي والملاحظة والتخيل مما يدعم قدراته العقلية وينميها.

وبمناقشـــة دلالة الفروق الإحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في المشكلات الصحية يكون قد تحقق الهدف الثالث والأخير من البحث.

الاستنتاجات:

في إطار أهداف البحث ومن خلال استجابات عينته وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة ألي أهم المشكلات التي تواجهها تلميذات المرحلة الثانوية

المحور الأول : المشكلات البدنية

- كثرة التعرض للإصابة بالبرد
- الشعور بالصداع
- وجود حبوب بالبشرة
- الشعور بآلام في الرأس
- كثرة التعرض للإصابة بالأنفلونزا
- عدم النوم بما فيه الكفاية
- الشعور بدوخة
- وجود صعوبة في التنفس من الأنف

المحور الثاني: المشكلات الغذائية

- شرب الماء أثناء الوجبات
- النوم بعد تناول وجبه العشاء
- نقص الحديد
- الإكثار من النشويات
- عدم الإقبال على تناول السلطة

المحور الثالث : المشكلات النفسية

- عدم القدرة على التفريق بين الصواب والخطأ
- فتور العزيمة بسرعة
- عدم تقبل النقد
- عدم الرضا عن النفس
- سرعة الغضب
- ذكريات طفولة غير سعيدة
- العناد

المحور الرابع: المشكلات الاجتماعية

- افتقار المدرسون للشخصية القوية
- الخوف من الامتحانات
- عد استغلال وقت الفراغ استغلالاً جيداً
- عدم سماح الأهل بالخروج ليلا
- عدم الميل لبعض الموآد الدراسية

المحور الخامس: المشكلات البيئية

- انتشار الذباب والبعوض حول المدرسة
- الضوضاء في الفصل الدراسي
- عدم تناسب مقاعد الدراسة وحجم التلميذات
- عدم نظافة الفصل الدراسي
- وجود ورش بجوار المدارس

المحور السادس: المشكلات الجنسية

- الانزعاج عند التفكير في الحمل والولادة
- الخجل عند التواجد بمكان به زميلات يتحدثن عن الجنس
- عدم أجابه الوالدان على الأسئلة الخاصة بالجنس الأخر
- عدم تبصرة الأمهات الفتيات بالأشياء الخاصْة بجنسهن
- عدم وجود مصادر علمية كافيه للمعلومات الجنسية

المحور السابع :المشكلات العقلية

- قلة التركيز
- عدم القدرة على الحفظ
- تخيل أشياء لا تحدث في الواقع
- قلة الانتباه

التوصيات

استنادا ألـي البيانات والمعلومات الـواردة فى هذا البحث وانطلاقا مما تشير إلية النتائج والاستنتاجات وفى إطار أهداف البحث تتقدم الباحثة بالمقترحات والتوصيات الآتية:-

١- حث التلميذات على ممارسة الأنشطة الرياضية وذلك بتعريفهن بالقيمة الفعلية التي تعود علين من ممارستها.

٢- عمل حركة توعية واسعة النطاق لجميع الفئات : المسئولين عن التربية والتعليم وأولياء الأمور وذلك لتعريفهم بمشكلات التلميذات الصحية وطرق حل هذه المشكلات.

٣- التغلب على نقص الإمكانات والملاعب وذلك باستغلال ملاعب الأندية ومراكز الشباب القريبة من المدارس وتخصيص المواعيد المناسبة لممارسة التلميذات للأنشطة الرياضية في هذه المؤسسات وذلك للإسهام في حل مشكلات التلميذات الصحية.

٤- وضع نظام للحوافز يتمشى مع الأسس والمبادئ التربوية للموجهات ، المدرسات، التلميذات لتشجيع ممارسة التربية الرياضية داخل وخارج الجدول المدرسي للإقلال من المشكلات تلميذات المدارس الثانوية .

٥- الاهتمام بالنشاط الرياضي من حيث مناسبته لميول وحاجات التلميذات حتى يحقق التوافق السليم للتلميذة ويساعد في ربط الحياة المدرسية بالحياة في المجتمع لمعالجة مشكلات تلميذات هذه المرحلة.

٦- منع إقامة المباني الأفقية في الأفنية والملاعب مع مراعاة توفير الساحات اللازمة في الأبنية الجديدة.

٧- الاهتمام بتوعية تلميذات المدارس الثانوية بجميع ما يحتاجونه من معلومات ومهارات تتعلق بنموهن وتربيتهن الجنسية والأخلاقية والدينية بقدر المستطاع داخل المناهج الدراسية.

قائمة المراجع

اولا : المراجع العربية

١-ابراهيم فؤاد خليل : الصحة العامه وطب المجتمع -الطبعة الأولى ١٩٨١

٢-ابو العلا احمد عبد الفتاح،محمد صبحى حسنين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ١٩٩٧

٣-بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى ١٩٩٧م

٤-__________: الجوانب الصحية فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى ١٩٩٢

٥-جبر متولى سيد أحمد :مبادئ الصحة العامة- دار المجد للطباعة ١٩٩٦

٦-حسام رفقى: الصحة العامة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٩٣.

٧-سليمان احمد حجر، محمد السيد الامين: الأسس العامة للصحة والتربية الصحية ، القاهرة ١٩٩٨م.

٨-سهير مصطفى المهندس ،محمد محمد الحماحمى: دراسة تحليلية لمشكلات طلاب الجامعات المصرية من لاعبى الرياضات الفردية والجماعية ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، المؤتمر الدولى لتاريخ وعلوم الرياضة/ المجلد الثانى ١٩٨٨.

٩-سوسن الغزالى: مبادئ الصحة العامة والطب السلوكي - دار الفردوس للطباعة ١٩٩٧م

١٠-صلاح مخيمر : مدخل الى الصحة النفسية ١٩٨٢م

١١-عادل على حسن : الرياضة والصحة، منشأه المعارف بالأسكندرية ١٩٩٨

١٢-عبد الحميد الموسى:دراسة بعض مشكلات المتفوقين رياضيا من تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان ،القاهرة ، ١٩٨٤م

١٣-عصام الهلالى : بناء مقياس للمشكلات الرياضية للمراهقين ، مجلة سلسلة البحوث التربوية ،قسم التربية الرياضية طنطا ١٩٨٣م

١٤-عصام بدوى: الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربى ١٩٩٨م

١٥-عصام محمد كراوية، ناهد محمود عثمان : دليل الاسرة الصحى ،مكتبة الاشعاع للطباعة والنشر ٢٠٠٠م

١٦-عصمت محمد عبد المقصود: الصحة والرياضة ، الاسكندرية ، دار المعارف١٩٨٥

١٧-على احمد على:قضايا ومشكلات الصحة النفسية ،مكتبة عين شمس ١٩٩١م

١٨-فوزى على جاد الله : الصحة العامة والرعاية الصحية - دار المعارف ١٩٨١م

١٩-فيليب عطية : امراض الفقر ، المشكلات الصحية للعالم الثالث ، عالم المعرفه ، ١٩٩٢م

٢٠-فيولا البيلاوى ، طلعت منصور: الصحة النفسية ١٩٩٣م

٢١-ليلى حسن بدر وأخرون : أصول التربية الصحية والصحة العامة ، الطبعة الثالثة ، مطبعة العاصمة ، القاهرة ،١٩٩٦.

٢٢-ليلى لبيب محمود : التربية البدنية وسيلة لعلاج مشكلات تلاميذ المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة ، دكتوراه ١٩٧٧.

٢٣-محمد السيد أرناؤوط: الانسان وتلوث البيئة ، الدار المصرية اللبنانية ١٩٩٦م.

٢٤-محمد محمد الحماحمى: مشكلات الطلاب المتفوقين رياضياً من الدارسين بجامعة ام القرى ، مجلة بحوث كلية التربية الرياضية بالمنيا ١٩٨٧

٢٥-محمد عادل رشدى ، الطب الرياضى فى الصحة والمرض منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٩٧ م

٢٦-نادية محمد رشاد : التربية الصحية والآمان ، منشأة المعارف بالآسكندريه ٢٠٠٠م

٢٧-__________: المشكلات الصحية للمراهقين ، انتاج علمى ١٩٨٢.

٢٨-ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم: طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م

ثانيا: المراجع الأجنبية

29-Devine,Marion ,Reserch .and Intelligence Dissemination Unit, Scottish council for Researching Education ,15 St ,Edinburgh, Scotland United Kingdom. 1995 .30-Einspruch ,Eric-L, Pollqrd,James-P,Northwest Regional Educational lab.,Portland, Oreg,office of Elementary and Secondory Education , Washington, Pc. School Imporovement programes.

31-Willams, -Ronald-w ,Jlurnal-of-Adolescent-chemical-Dependency:v1n1P69-82 1990

32- Hcrch Gl , Sue Dy, Wasserman K, Rabinson Hansen Je Immediate effects of cigorette smoking on cardiores piratory responses to exercises 1985